صحت مسرت توانائی

ہمدردِ صحت

مئی ۲۰۱۵ء



ایک سگرٹ، ہزار بیماریاں

یادگار شہید پاکستان حکیم محمد سعید

صحت، مسرت، توانائی

ماہ نامہ ہمدرد صحت کراچی

مدیرۂ اعلا: سعدیہ راشد — مدیر منتظم: مسعود احمد برکاتی

شمارہ: ۵ جلد ۸۳ رجب المرجب ۱۴۳۶ ہجری ، مئی ۲۰۱۵ عیسوی

ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت ۴۰ رُپے (فی شمارہ)

سالانہ (رجسٹری سے)	سالانہ (عام ڈاک سے)	سالانہ وقف (جو خریدار دفتر سے رسالہ خود لے جائیں)	سالانہ (بیرونی ممالک کے لیے رجسٹرڈ ہوائی ڈاک سے)
۵۷۰ رُپے	۴۵۰ رُپے	۴۱۰ رُپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ ازراہ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت: ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل: hfp@hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن: www.hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد لیبارٹریز (وقف): www.hamdard.com.pk

ویب سائٹ ادارہ سعید: www.hakimsaid.info

ٹیلی فون نمبر

☆ کراچی: ۳۶۶۱۶۰۰۱-۴ — ۳۶۶۲۰۹۴۵-۹ ایکس ٹینشن: ۰۵۴ یا ۰۵۲ یا ۰۶۶ فیکس نمبر: ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)
☆ لاہور: ۴۲۳۵۴۳۵۲ — ۴۲۳۵۲۸۸۳ پشاور: ۵۲۷۴۱۸۶-۵۲۷۶۱۱۵ راولپنڈی: ۵۵۶۶۷۱۶-۵۵۸۱۱۴۹

ناشر: سعدیہ راشد ...... طابع: ناس پرنٹرز: کراچی ...... آئی ایس ایس این ۰۳۰۴-۰۸۴۴

اس شمارے میں

☆☆☆

افراط و تفریط، انتہا پسندی، شدت اور بے اعتدالی اُن خاصیتوں میں شامل ہیں، جن کو کبھی مفید اور پسندیدہ قرار نہیں دیا گیا۔ اس کے برعکس میانہ روی اور اعتدال کو ہمیشہ قابلِ تعریف قرار دیا گیا ہے اور ہمیشہ دیا جاتا رہے گا۔ افراط و تفریط، چاہے زندگی کے کسی بھی شعبے میں ہو اور کسی کام میں بھی اس کا مظاہرہ کیا جائے، نتائج و اثرات کے لحاظ سے نقصان رساں اور مایوس کن ہوتی ہے۔ بُرے اعمال تو ایک طرف رہے، اچھے اعمال اور نیک افعال میں بھی انتہا پسندی اچھی اور مستحسن نہیں ہے۔ اسلام دینِ فطرت ہے اور اسی لیے اس کا دیا ہوا نظامِ حیات نہایت مکمل، متوازن اور معتدل ہے۔ افراط و تفریط کی اس نے کسی شعبہ زندگی میں بھی اجازت نہیں دی ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم جب منصبِ نبوت پر فائز ہوئے اور آپ کو دعوتِ حق کے اعلان کا حکم دیا گیا تو آپ نے اس حکم کی تعمیل میں لوگوں کو دینِ حق کی جانب بلانا شروع کیا، لیکن اس وقت عرب کے لوگ اس قدر بے راہ رو تھے اور کفر و شرک کی اتنی تاریکی میں تھے کہ حق کی روشنی میں ان کے لیے کوئی کشش نہ تھی۔ ان کی بے حسی نے ان کو اس اعلانِ حق پر بھی کان نہ دھرنے دیا۔ رحمتِ عالم صلی اللہ علیہ وسلم کو معلوم تھا کہ دینِ حق کی یہ آخری دعوت فیصلہ کن ہے، جو اس دعوت کو قبول کرلے گا، وہ رحمتوں اور نعمتوں سے نوازا جائے گا اور جو اس سرچشمۂ فیض سے منھ موڑے گا، وہ ذلت و رسوائی کے غار میں دھکیل دیا جائے گا اور خدا کے قہر سے نہ بچ سکے گا۔ اپنی قوم کی غفلت دیکھ کر حضور کا دل دُکھتا اور آپ ملول ہو جاتے۔ اللہ تعالیٰ نے جب آپ کو دینِ اسلام کے لیے اس قدر پریشان اور ہلکان دیکھا تو فرمایا:

''ہم نے آپ پر قرآن اس لیے نہیں اتارا ہے کہ آپ اس طرح اپنے آپ کو ہلکان کریں۔'' (طٰہٰ: ۲)

اس ارشادِ ربانی پر غور فرمائیے۔ دینِ حق کا معاملہ ہے، اُس کی دعوتِ عام کا مرحلہ درپیش ہے۔ خدا کا آخری پیغمبر اپنی قوم کی حالت پر غمگین ہے، لیکن اس میں بھی شدت پر ٹوکا جارہا ہے اور بتایا جارہا ہے کہ اس کتاب کے نزول کا مقصد یہ نہیں ہے کہ خدا کا رسول اپنا جی ہلکان کرے۔ توازن و اعتدال کی اہمیت اس سے زیادہ کیا ہوگی کہ قیامِ حق میں بھی اس کو ملحوظ رکھنے کی ہدایت فرمائی گئی ہے۔ میانہ روی کی تاکید صرف اسی مسئلے تک محدود نہیں ہے، بلکہ اسلام کی امتیازی خصوصیات میں توازن، اعتدال اور میانہ روی شامل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قرآنِ حکیم کو ''الکتاب'' کے علاوہ ''المیزان'' بھی کہا گیا ہے اور مسلمانوں کو ''امتِ وسط'' کے خطاب سے نوازا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

''اور ہم نے تمھیں امتِ وسط بنایا ہے۔''

(البقرہ: ۱۴۳)

مسلمانوں کو ''امتِ وسط'' کہہ کر واضح کر دیا گیا ہے

کہ درمیان کا راستہ اور اعتدال کا طریقہ ان کے نمایاں اوصاف میں شامل ہونا چاہیے۔ چناں چہ غلو سے پرہیز، انتہاپسندی سے گریز اور میانہ روی اسلام کی بنیادی تعلیمات میں شامل ہیں۔ مسلمانوں کو صاف بتا دیا گیا:

''نہ تو اپنے ہاتھ کو اپنی گردن سے باندھے رکھو، نہ اس کو بالکل ہی کھول دو کہ بعد میں ملامت زدہ اور عاجز بن کر رہ جاؤ۔'' (بنی اسرائیل:۲۹)

اس آیت پاک کا منشا یہ ہے کہ نہ تو آدمی اتنا کنجوس بن جائے کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی دولت کو کسی چیز میں خرچ ہی نہ کرے اور اپنی، اپنے خاندان کی اور اپنے اعزّہ کی جائز ضروریات بھی پوری نہ کرے۔ اپنے آپ کو اور اپنے متعلقین کو بلاوجہ تکلیف میں مبتلا رکھے اور نہ اتنا فراخ دست اور فضول خرچ ہو کہ جا اور بے جا خرچ کرے، نمود ونمائش میں پیسا ضائع کرے اور آمدنی کا لحاظ کیے بغیر مصارف کو بڑھا لے۔ یہ دونوں طریقے غلط ہیں اور میانہ روی کے خلاف ہیں۔ دونوں صورتوں میں تکلیف ہے اور دونوں کا نتیجہ مایوسی اور تباہی ہے۔ بخل کی عادت انسان کو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں سے لطف اندوز نہیں ہونے دیتی اور فضول خرچی سے بالآخر انسان تنگ دست ہو کر دوسروں کا محتاج ہو جاتا ہے، اسی لیے اعتدال اور میانہ روی کی تاکید فرمائی گئی ہے۔ سورہ الفرقان میں ارشاد ہوتا ہے:

''(اللہ کے نیک بندے وہ ہیں) کہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ اسراف کرتے ہیں اور نہ بخل برتتے ہیں، بلکہ ان دونوں کے درمیان معتدل رہتے ہیں۔'' (آیت:۶۷)

دیکھیے کتنی صاف ہدایت ہے اور کس قدر وضاحت سے سمجھا دیا گیا ہے کہ میانہ روی مومن کی صفت ہے۔ مومن نہ ضرورت سے زیادہ خرچ کرتا ہے اور نہ ضروری خرچ کے موقع پر ہاتھ روکتا ہے، بلکہ معتدل رہتا ہے اور میانہ روی کو اپنا کر زندگی کو حسن وخوبی سے گزارتا ہے۔

سرکارِ دوعالمؐ کی حیاتِ طیبہ ہمارے لیے بہترین نمونہ ہے اور توازن واعتدال کی اعلاترین مثال بھی ہے۔ بعض صحابۂ کرامؓ عبادت میں غلو برتنے لگے تھے اور پیرویِ حق کے جوش میں اعتدال کو نظرانداز فرمانے لگے تھے۔ آپؐ نے ان کو ٹوکا اور میانہ روی کی تلقین کی:

ایک حدیث میں ہے:

''اعتدال، یعنی ہر کام کو افراط وتفریط کے بغیر کرنا نبوت کا پچیسواں حصہ ہے۔''

اسی طرح حضورؐ کا ایک اور ارشاد ہے:

''لوگو! میانہ روی اختیار کرو، میانہ روی اختیار کرو، میانہ روی اختیار کرو، کیوں کہ اللہ تعالیٰ نہیں تھکتا ہے، مگر تم تھک جاتے ہو۔''

ہمارا دن رات کا مشاہدہ ہے کہ جو لوگ اعتدال کا دامن ہاتھ سے چھوڑ دیتے ہیں اور شدت اور انتہاپسندی کو اختیار کر لیتے ہیں، اُن کی زندگی سے اعتدال کے ساتھ ساتھ امن وسکون بھی رخصت ہو جاتا ہے اور ان کے معاملات اتنے اُلجھ جاتے ہیں کہ ان کی ساری قوتیں اور وقت کا بیشتر حصہ ان کے معاملات کو سلجھانے میں ہی صرف ہو جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ راحت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ اپنے معاملے میں میانہ روی کو ملحوظ رکھتے ہیں، وہ مصائب میں مبتلا نہیں ہوتے اور ان کے متعلقین اور احباب

بھی اُن سے شاکی نہیں ہوتے۔ میانہ رَو افراد خود بھی پُرسکون زندگی گزارتے ہیں اور دوسروں کے بھی کام آتے ہیں۔

میانہ روی سب کے لیے ضروری ہے اور ہر کام میں ضروری ہے۔ صرف دنیاوی معاملات اور معاشی مسائل ہی میں میانہ روی مفید نہیں ہے، بلکہ دینی معاملات میں بھی اعتدال مستحسن ہے۔

اب میں ایک اور نکتے کی طرف آپ کو متوجہ کرنا چاہتا ہوں۔ جب ہم یہ کہتے اور مانتے ہیں کہ اسلام دینِ فطرت ہے اور ایک مکمل نظامِ حیات ہے تو اس کا لازمی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے اعتدالی سے، جو ایک غیر فطری کیفیت ہے، بچنا چاہیے اور اس طرح زندگی بسر کرنی چاہیے کہ جس میں حقوق اور فرائض کے درمیان توازن ہو۔ نہ اپنے فرائض کو فراموش کرنا یا اُن سے غفلت برتنا چاہیے اور نہ اپنے حقوق سے اپنے نفس کو محروم کرنا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ سختی کو پسند نہیں فرماتا۔ اس نے اپنے دین کو آسان بنایا ہے، تاکہ لوگ سختی اور شدت سے گھبرا کر ترکِ [illegible]

[illegible] ارشاد ہے

[illegible]

شدت [illegible] ایک نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے [illegible] چند دن تو جوش کی شدت سے عبادت کرتا ہے [illegible] جوش [illegible] عبادت [illegible] ہدایت فرمائی گئی ہے۔ میانہ روی کے ساتھ عبادت کرو، تاکہ اس پر قائم رہ سکو۔

ہمیں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اگر اللہ اور اس کے رسولؐ کے احکام کے مطابق زندگی گزاری جائے تو مسلمان کا ہر فعل عبادت ہے۔ نماز، روزہ تو عبادت ہے ہی، لیکن اگر حدودِ اللہ کا خیال رکھا جائے تو ہمارا سونا جاگنا، اٹھنا بیٹھنا، پڑھنا لکھنا، ملنا ملانا، بیوی بچوں میں وقت گزارنا، روزی کمانا اور خوش طبعی کرنا، غرض ہر کام عبادت ہے، اس لیے کسی ایک کام میں شدت اور دوسرے کاموں میں غفلت کسی طرح اچھا اور مستحسن نہیں ہے۔ سرکارِ دو عالمؐ کا ایک اور نہایت جامع ارشاد ملاحظہ فرمائیے:

''بہترین اعمال وہ ہیں، جن میں اعتدال کو ملحوظ رکھا جائے۔''

احکامِ ربانی اور ارشاداتِ نبوی بالکل واضح طور پر رہنمائی کرتے ہیں کہ اعتدال کی راہ اور میانہ روی اختیار کی جائے۔ اس کا اطلاق ہمارے سب ہی اعمال و افعال پر ہوتا ہے، ہماری عبادتوں پر بھی، جس کا ذکر میں کر چکا ہوں اور ہماری روزمرہ کی زندگی پر بھی، مثلاً ہمیں اپنی بول چال اور گفتگو میں میانہ روی اختیار کرنی چاہیے۔ میانہ روی یہی ہے کہ ہم رات کو بعد نمازِ عشا جلد سو جائیں اور صبح فجر کی اذان کے وقت اٹھ جائیں۔ کھانے پینے میں بھی اعتدال کی ضرورت ہے۔ ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ ہم بھوک اور ضرورت سے زیادہ کھائیں اور نہ یہ مناسب ہے کہ جسم ضروری غذا اور پانی سے محروم رہ جائے۔

حاصلِ کلام یہ ہے کہ عافیت اور صحت اسی میں ہے کہ ہم اعتدال کا راستہ اور میانہ روی اختیار کریں۔



صحت کے نئے نکتے

ذیابیطس سے بچنے کے لیے

اگر آپ کے دادا، دادی، خالہ، پھوپی ذیابیطس کے مریض رہ چکے ہیں تو آپ کے بھی اس مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات ہیں، کیوں کہ یہ ایک موروثی مرض ہے، لیکن یہ ضروری بھی نہیں ہے۔

اس کی ایک قسم نوعمری میں شروع ہوتی ہے۔ اس میں پیشاب بہت آتا ہے، بھوک اور تھکن بڑھ جاتی ہے، وزن کم ہونے لگتا ہے۔ایسے افراد چھوت دار امراض کے زیادہ شکار رہنے لگتے ہیں۔ دراصل ذیابیطس کے مریضوں کا لبلبہ، انسولین تیار نہیں کر پاتا۔ایسے مریضوں کا علاج صرف انسولین کے ٹیکے (انجکشن) ہوتے ہیں۔ یہ ذیابیطس کی قسم اوّل کہلاتی ہے۔

۴۰ سال کے بعد جو لوگ اس کے مریض ہوتے ہیں، وہ پرہیزی غذا، وزن میں کمی اور باقاعدہ ورزش سے مرض کو قابو میں کر سکتے ہیں۔ نوعمر مریضوں کو بھی ان تدابیر سے فائدہ ہوسکتا ہے۔ ۳۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے بعد ٹیسٹ کے ذریعے سے مرض کا ضرور کھوج لگائیں اور روغنی غذائیں کم کھانے کے ساتھ وزن بھی کم کریں۔ اس کے لیے ورزش کو زندگی کا معمول بنالیں۔ شکر اور بہت زیادہ میٹھے پھل، خاص طور پر میٹھے رس دار پھل کم سے کم کھائیں۔ مٹھائیاں کھانا کم سے کم کردیں، بے چھنے آٹے کی روٹی، بھورے چاول، سبزیاں، مغزیات اور مونگ پھلی اعتدال سے کھائیں اور موسمی امراض سے جہاں تک ہو سکے، بچنے کی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

گردوں میں پتھری نہ پڑنے دیں

گردوں میں اگر پتھری پڑ جائے تو ہم بہت تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ معالجین اس کے لیے عام طور پر لحمیات (پروٹینز) کو ذمے دار ٹھیراتے ہیں۔ وہ لحمیات جو گوشت یا دوسری چیزوں سے حاصل ہوتے ہیں، تبدیل ہوکر تیزاب بن جاتے ہیں۔ یہ ہمارے گردوں کا کام ہے کہ وہ اس تیزاب کو، جس میں ایک مادہ بھی شامل ہوتا ہے، جسم سے خارج کردیتے ہیں۔ یہ مادہ کیلسیئم ہوتا ہے، جو ہڈیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ لحمیات ٹوٹ کر ذرات کی شکل میں جمع ہوجاتے ہیں، جہاں یہ کیلسیئم میں شامل ہوجاتے ہیں۔ پھر گردے خون سے ان ذرات کو صاف کرتے ہیں۔

آپ جتنے زیادہ لحمیات کھاتے ہیں، اتنا ہی کیلسیئم آپ کے گردوں میں آجاتا ہے۔ جب یہ عمل مسلسل جاری رہتا ہے تو کیلسیئم جمع ہوکر پتھری کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔

گردوں میں پتھری پڑنے کا مرض عموماً مردانہ مرض کہا جاتا ہے، مگر جب خواتین نے مردوں کی طرح لحمیات زیادہ کھانے شروع کردیے تو ان کے گردوں میں بھی پتھری پڑنے کے امکانات میں اضافہ

ہونے لگا ہے۔ امریکا کی نیشنل کڈنی فاؤنڈیشن کے ایک ماہر نے کہا ہے کہ اس سے پہلے خواتین کے گردوں میں اتنی پتھری نہیں پڑتی تھی، جتنی کہ اب پڑ رہی ہے۔

''نہیں'' کہنے میں کوئی حرج نہیں

جب میرا بیٹا صرف دو برس کا تھا اور میں اس سے اس کی مرضی کے خلاف کوئی کام کرنے کو کہتا تھا تو وہ معصومانہ اور دوٹوک لہجے میں جواب دیتا: ''نہیں، میں یہ نہیں کروں گا۔'' میں اس کی طرف حیرت سے دیکھتا۔ پھر اس کی ہمت کی داد دیتا۔

ایک دل چسپ بات یہ ہے کہ چھوٹے بچوں کو ''نہیں'' کہنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی، جب کہ بڑے بچے انکار میں جواب دینے سے پہلے سوچنے لگتے ہیں۔ اسی طرح سے جب بالغ افراد کسی معاملے میں انکار کرنا چاہتے ہیں اور ''نہیں'' نہیں کہہ پاتے تو وہ خود پر بوجھ محسوس کرتے ہیں اور تذبذب کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس کی نسبت وہ افراد جونہایت صاف گوئی سے ''نہیں'' کہہ دیتے ہیں، انھیں کوئی بوجھ محسوس نہیں ہوتا اور وہ ذہنی دباؤ میں مبتلا نہیں ہوتے۔

''نہیں'' کہنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ دوسروں سے تعاون نہ کریں اور ان کے لیے کسی قسم کی کوئی پریشانی پیدا کردیں۔ آپ جہاں کام کرتے ہیں، وہاں محبت، نرمی اور تعاون سے کام کرنا چاہیے۔ کسی کام سے انکار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں اس کی استطاعت نہیں ہے یا آپ اسے کسی مصلحت کے تحت نہیں کرنا چاہتے۔ بہرحال کسی کام سے انکار اس طرح سے کیجیے کہ وہ مخاطب کو بُرا معلوم نہ ہو۔

اس قسم کی صورتِ حال میں ایسے جملے استعمال کیجیے۔ ''معاف کیجیے گا، اس وقت میں دوسری الجھنوں میں گرفتار ہوں۔ پھر کبھی سہی۔'' اگر آپ کے باس نے آپ کو کوئی کام دیا ہے اور آپ کے پاس پہلے سے کوئی کام ہے تو ان سے پوچھ لیجیے کہ ترجیحی بنیاد پر کس کام کو پہلے کرنا ہے۔ اچانک ''نہیں'' کہنے سے ان کا مزاج برہم بھی ہوسکتا ہے۔

فولک ایسڈ والی غذا ضرور کھائیے

ایک تحقیق کے مطابق بیس سے چالیس فی صد حملۂ قلب اور فالج جسم میں فولک ایسڈ کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ فولک ایسڈ ایک اہم حیاتین ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ امریکیوں کی غذاؤں میں اکثر فولک ایسڈ کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ان میں فولک ایسڈ کی کمی کا سبب یہ ہے کہ وہ بازار کی تیار شدہ غذائیں زیادہ کھاتے ہیں۔

امریکیوں کی غذاؤں میں فولک ایسڈ کم ہوتا ہے، اسی لیے وہ قلب اور فالج کے حملوں میں بھی زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ضرورت سے زیادہ پکی اور بھُنی ہوئی اشیا میں بھی یہ حیاتین کم ہوجاتی ہے۔

فولک ایسڈ کے اہم ذرائع میں گہرے سبز رنگ کی ترکاریاں، خاص طور پر ساگ، پالک، میتھی، سرسوں، شاخ گوبھی (بروکولی)، پھلیاں، مٹر اور ہرے چنے شامل ہیں۔ اس کے علاوہ پھول گوبھی، چکوترے (گریپ فروٹ)، جَو، ٹماٹر، آلو اور چقندر میں بھی فولک ایسڈ ہوتا ہے۔

فولک ایسڈ قلب کے لیے بہت مفید ہے۔ اگر روزانہ کی غذاؤں میں فولک ایسڈ شامل نہ کیا جائے تو جسم

میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کے جسموں میں اگر فولک ایسڈ کم ہو جائے تو پیدا ہونے والے بچوں میں مختلف قسم کے نقائص پیدا ہو سکتے ہیں، اس لیے حاملہ خواتین کی غذاؤں میں فولک ایسڈ کی کافی مقدار ہونی چاہیے۔

بڑھتے بچوں کے لیے کھجور کھانا مفید

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھجور سستا اور کئی خوبیوں سے بھرپور پھل ہے۔ اس میں فولاد، کیلسیئم، فاسفورس، پوٹاشیئم، میگنیزیئم، جست، تھایامن، نایاسن، حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ''کے'' (وٹامن کے) پائی جاتی ہے۔ اسے روزانہ کھانے سے کئی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ کھجور میں قدرتی شکر ہوتی ہے، جو توانائی دیتی ہے۔ اس میں حرارے (کیلوریز) برائے نام ہوتے ہیں۔ کھجور صحت کے لیے فائدے مند پھل ہے، خاص طور پر بڑھتے بچوں کے لیے کھجور بہت مفید ہے، کیوں کہ انھیں توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

مٹاپا دور کرنے والا جدید آلہ

کینیڈا کے سائنس دانوں نے ایک ایسا آلہ تیار کرلیا ہے، جو چند لمحوں میں غذا میں موجود حرارے (کیلوریز) بتا سکتا ہے۔ انھوں نے اس آلے کو ''ٹیلس پیک'' (TELLSPEC) کا نام دیا ہے۔ غذا میں موجود حرارے اور دوسری معلومات حاصل کرنے کے لیے یہ آلہ ایک اسمارٹ فون سے منسلک کر دیا جاتا ہے۔ آلے کو آن کر کے غذا کے بہت قریب لایا جاتا ہے، جیسے ہی آلہ غذا کے قریب آتا ہے، اس میں سے ایک ہلکی سی آواز آتی ہے اور وہ اسمارٹ فون کی اسکرین پر غذا کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کر دیتا ہے، جس میں غذا میں موجود حرارے بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔

جو مرد اور خواتین مٹاپے میں مبتلا ہیں اور اس پر قابو پانے کے لیے ڈائٹنگ کرتے ہیں، وہ اس آلے سے بہت فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ روزمرہ کی غذاؤں میں موجود حراروں کے بارے میں معلومات نہ ہونے کے باعث انھیں کھانے سے پرہیز کرتے تھے، اب وہ حرارے معلوم کر کے انھیں بلا جھجک کھا سکتے ہیں۔

بے چھنے آٹے کی روٹی سے دل کی بیماریاں دُور

امریکا کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق جو افراد بے چھنے آٹے کی روٹی کھاتے ہیں، وہ لمبی عمر پاتے ہیں اور انھیں دل کی بیماریاں بھی کم ہوتی ہیں، لیکن یہ غذا سرطان کا مرض دُور کرنے میں مددگار ثابت نہیں ہوتی۔

یہ تحقیق ہارورڈ یونی ورسٹی میں کی گئی ہے اور طبی رسالے میں شائع ہوئی ہے۔ تحقیق کرنے والوں نے ۷۴۰۰۰ خواتین اور ۴۴۰۰۰ مردوں کی بیماریوں کا ریکارڈ دیکھا، جو ۱۹۸۰ء سے لے کر ۲۰۱۰ء تک تھا۔ یہ ریکارڈ دیکھ کر انھیں معلوم ہوا کہ وہ افراد جو بے چھنے آٹے کی روٹی کھاتے ہیں، انھیں دل کی بیماریاں کم ہوتی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ایسے افراد کو اس بات کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے کہ وہ تمباکو نوشی سے دور رہیں۔ عمر رسیدگی کی بنا پر قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے تو بہت سی بیماریوں کے لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، جو سب کی سب بے چھنے آٹے کی روٹی کھانے سے ختم نہیں ہوتیں۔

ہر روز بے چھنے آٹے کی روٹی، بھورے چاول اور جئی (OATS) کے آٹے کی ۲۵ گرام مقدار کھانے کی عادت ڈالیے۔ کبھی کبھار پاستا (آٹے کی سویاں) کھانے میں بھی کوئی حرج نہیں، لیکن درج بالا اشیا کھانے سے سرطان کے مرض کے خاتمے میں مدد نہیں ملتی۔

نیند

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

نیند اگرچہ ہماری بنیادی ضرورت ہے، لیکن یہ بات تعجب خیز اور دل چسپ ہے کہ انسانی جسم کے لیے کس قدر نیند ضروری ہے، یہ ابھی تک متفق علیہ نہیں ہے۔ عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ہر انسان کو کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے اور اگر اس قدر نیند نہ آئے تو خواب آور گولی کھا لینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ انگلستان میں یہ انکشاف کیا گیا ہے کہ زیادہ نیند وقت کا زیاں ہے اور بحالیِ جسم کے لیے صرف غذا ضروری ہے۔ گو دماغ کے سکون کے لیے تھوڑی دیر کی نیند بھی ضروری ہے، لیکن اس قدر نہیں، جس قدر عموماً لوگ سوتے ہیں، بلکہ اس کا ایک تہائی حصہ کافی ہے۔ ظاہر ہے کہ ان ہر دو خیالات میں بعد المشرقین ہے، مگر اس سے ایک بات ضرور ظاہر ہوتی ہے کہ جہانِ علم میں کوئی بات حرفِ آخر نہیں ہوتی اور علم و تحقیق کا قدم ہر دم آگے بڑھ رہا ہے۔

نیند انسان کے لیے کس قدر ضروری ہے، اس کا ہلکا سا اندازہ ننھے منے بچوں کو دیکھ کر ہو سکتا ہے، جو زیادہ وقت سوتے رہتے ہیں اور جیسے جیسے ان کی عمر بڑھتی ہے، سونے کے اوقات میں کمی ہوتی جاتی ہے اور اس کے بعد ہر شخص کے لیے نیند کی ضرورت مختلف ہو جاتی ہے۔ ایک شخص ۹ سے ۱۰ گھنٹے سونے کے بعد بھی پوری طرح سیر نہیں ہوتا اور دوسرا شخص اس سے نصف وقت سو کر بھی اپنی نیند پوری کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں جانوروں میں نیند کا مشاہدہ دل چسپی کا حامل ہے۔ زرافے کو آج تک کسی نے سوتے نہیں دیکھا۔ غالباً یہ اس کی دراز گردن کی وجہ سے ہے۔ سُم والے جانور، مثلاً گھوڑے، گائے، بیل وغیرہ بہت کم سوتے ہیں، صرف اُونگھ کر اپنی نیند پوری کر لیتے ہیں۔ گھریلو جانور، مثلاً بلی، کتے زیادہ تر سوتے ہیں۔ جانوروں میں نیند کا انحصار غذا پر بھی ہوتا ہے۔ شیر اور چیتا جیسے درندے، جب شکم سیر ہو کر کھاتے ہیں تو کئی کئی دن تک سوتے رہتے ہیں۔ اس کے برعکس گھاس چرنے والے چرندے، جن کی غذا ظاہر ہے کہ روغنی نہیں ہوتی، اچھی طرح نہیں سوتے۔ اس سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ روغنی غذا بھی خواب آور ہوتی ہے۔

زمانۂ قدیم سے اہلِ ہندستان نیند کے لیے رات کو کیلا کھاتے اور دودھ پیتے رہے ہیں۔ اس لیے یہ بات ضرب المثل ہے کہ رات کو ضرور کچھ نہ کچھ کھانا چاہیے۔ عموماً یہ غلط خیال ہے کہ سونے سے قبل کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ نیند لانے کے طریقے ہر شخص کے لیے مختلف ہوتے ہیں اور یہ تجربے سے معلوم ہو جاتے ہیں۔ ورزش سے نیند میں مدد ملتی ہے۔ ہلکی موسیقی خواب آور ہو سکتی ہے۔ گرم پانی کے غسل سے نیند آ سکتی ہے۔ رات کا مطالعہ اکثر

لوگوں کو نیند کی طرف مائل کرسکتا ہے، بشرطیکہ جیسے ہی آنکھیں بند ہونے لگیں، کتاب بند کردی جائے۔ بعض مرتبہ نیند کا وقت ملتوی ہو جائے تو پھر نیند آنے میں مشکل ہوجاتی ہے۔ ہیجان خیز گفتگو اور بے وقت کی چائے اور کافی بھی نیند اُڑا سکتی ہیں۔ خواب کی حالت میں پہلو بدلنے سے نیند میں خلل نہیں پڑتا، بلکہ نیند میں مدد ملتی ہے۔ اگر انسان سونے میں بالکل حرکت نہ کرے اور ایک کروٹ پر ساکت پڑا رہے تو سونے کے باوجود بیدار ہونے پر خود کو تھکا ہوا محسوس کرے گا۔ اگر کوئی شخص تین چار دن مسلسل جاگتا رہے تو یہ ضروری نہیں کہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے وہ آٹھ گھنٹے روزانہ کے حساب سے سویا کرے۔ اسی طرح بائیں کروٹ سونے سے متعلق یہ غلط فہمی عام ہے کہ اس سے دل پر اثر پڑتا ہے۔ دل اس قدر اندر کی طرف ہوتا ہے کہ کسی طرح بھی سویا جائے، دل پر اثر نہیں پڑتا۔

نیند انسان کے لیے انتہائی ضروری ہے، لیکن جو لوگ اپنی نیند کا حساب منٹوں اور گھنٹوں میں لگا کر یہ کہتے ہیں کہ ہمیں اتنے گھنٹے نہیں آئی اور پریشان ہوجاتے ہیں، ایسے لوگ غلطی پر ہیں۔ انھیں نیند کو منٹوں یا گھنٹوں میں نہیں ناپنا چاہیے، بلکہ یہ دیکھنا چاہیے کہ ان کی طبیعت بحال ہوگئی یا نہیں۔ اگر بیدار ہونے کے بعد آپ خود کو تازہ دم محسوس کرتے ہیں تو آپ نے اپنی نیند پوری کرلی۔ اگر نیند نہ آئے تو بستر پر مناسب آرام ضروری ہے۔ اس کے برعکس جو لوگ نیند کو ضروری نہیں سمجھتے، وہ بھی جادۂ اعتدال سے ہٹے ہوئے ہیں۔ بقول اکبرالہ آبادی:

وصل ہو یا فراق ہو اکبر
جاگنا ساری رات مشکل ہے

دماغ کی بحالی اور صحت کے لیے سونا بہت ضروری ہے، لیکن صرف اس قدر سونا چاہیے، جس سے دماغ میں تروتازگی آجائے۔ نیند نہ آئے تو فکر نہیں کرنی چاہیے، بلکہ موسیقی سننا یا کتاب پڑھنی چاہیے۔ نیند نہ آنے کی سب سے بڑی وجہ نیند نہ آنے سے متعلق تشویش اور فکر کرنا ہے۔

☆☆☆

زندگی زندہ دلی کا نام ہے

ہنسی دل کے لیے بہترین دوا ہے، اس لیے ہمیشہ ہنستے مسکراتے رہیے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد تناؤ کا شکار رہتے ہیں، وہ دل کی بیماریوں کو دعوت دیتے ہیں۔ تناؤ اور اضمحلال وافسردگی دل کی صحت کی دشمن ہیں۔ مستقل تناؤ میں رہنے سے دل کے دورے کا امکان بڑھ جاتا ہے، اس لیے ہمیشہ پُر امید اور ہنستے رہیے۔

کیلی فورنیا کی لنڈا یونی ورسٹی میں کی گئی تحقیق کے مطابق جس طرح روزانہ کی چہل قدمی دل کو فائدہ پہنچاتی ہے، اسی طرح خوش رہنے کی عادت بھی دل پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ اگر آپ روزانہ ٹیلے وژن پر صرف پندرہ بیس منٹ تک مزاح سے پُر کوئی ڈراما دیکھتے ہیں یا کوئی مزاحیہ تحریر پڑھتے ہیں تو یقین کرلیجیے کہ آپ نہ صرف بلڈ پریشر اور تناؤ سے بچے رہیں گے، بلکہ دل کے امراض اور ذیابیطس سے بھی محفوظ رہیں گے۔ چناں چہ آج سے یہ مستحکم ارادہ کرلیجیے کہ آپ ہر حال میں خوش اور پُر امید رہنے کی بھرپور کوشش کریں گے، اس لیے کہ زندگی زندہ دلی کا نام ہے اور مردہ دل افراد زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہتے۔

ذہنی کارکردگی میں اضافہ کیجیے

سویرا فلک

دماغ سارے جسم کو قابو میں رکھتا ہے۔ ہمارے روزمرّہ کے تمام امور، چاہے وہ عام ہوں یا خاص، ان کی انجام دہی بھی بنیادی طور پر دماغ کے ذمے ہی ہے۔ جیسے کسی کام کو کیسے اور کب کرنا ہے؟ اس کا فیصلہ ہم دماغ سے ہی کرتے ہیں۔ اگر ہمارا دماغ درست طریقے سے کام کرنا چھوڑ دے، جیسے یادداشت میں کمی واقع ہونے لگے تو زندگی کے روزمرّہ کاموں پر اس کے منفی اثرات نمایاں طور پر مرتب ہونے لگتے ہیں۔ اپنے دماغ کو فعال رکھنے اور اس کی کارکردگی میں بہتری پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس کا خیال رکھیں۔ دماغی استعداد اور کارکردگی بڑھانے میں درج ذیل عوامل آپ کے لیے معاون ثابت ہوں گے:

(۱) کہا جاتا ہے کہ ہم وہی ہوتے ہیں، جو ہم کھاتے ہیں۔ دماغ کو فعال رکھنے کے لیے سب سے پہلے ان غذاؤں کو اپنے دسترخوان کی ضرور زینت بنائیں، جو اس کے لیے مفید ہیں، مثلاً اخروٹ کی گری، کاجو، بادام، شہد، کافی، ہری سبزیاں، رس دار پھل، کشمش اور مناسب مقدار میں پانی۔ یہ غذائیں دماغی کارکردگی اور یادداشت بہتر بنانے میں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔

(۲) جسم کی طرح آپ کے دماغ کو بھی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف اقسام کے معمّے (پزلز) حل کرنا، شطرنج کھیلنا، حساب کے سوالات حل کرنا اور مطالعہ آپ کی دماغی قوت کو توانائی بخشتے ہیں۔

(۳) دماغی کارکردگی میں اضافے کے لیے روزانہ یا ہفتے میں ایک مرتبہ ڈائری لکھنا بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ ایک آسان دماغی ورزش ہے، کیوں کہ ڈائری میں اہم واقعات کو لکھتے وقت آپ کو بار بار اپنی یادداشت پر زور دینا پڑتا ہے۔ اس عمل سے آپ کا حافظہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ غور وفکر کرنے سے آپ کے دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو روزمرّہ کے امور لکھنے سے دل چسپی نہ ہو تو مختصر مضامین لکھنے کی عادت ڈالیں۔

(۴) دماغ کو قوت بخشنے کے لیے صبح سویرے تازہ ہوا میں چہل قدمی کرنا اور گہرے سانس لینا بھی اکسیر ہے۔ سبزہ دیکھنے سے بھی دماغ کو تازگی اور تقویت ملتی ہے۔

(۵) زیادہ دیر تک ٹی وی دیکھنا، فضول قسم کی سوچ بچار میں گرفتار رہنا، وقت پر کھانا نہ کھانا، فضول گفتگو

کرنا اور کاہلی کی وجہ سے گھنٹوں لیٹے یا بیٹھے رہنا بھی آپ کے دماغ کے خلیات کو غیر فعال کرتا ہے۔ بازار کی الم غلم غذائیں (جنک فوڈز)، کولا مشروبات اور نشہ آور اشیا کا کھانا بھی دماغ پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، ان سے دُور رہیں۔

(۶) وقت کی باقاعدہ منصوبہ بندی کیجیے۔ زندگی میں نظم وضبط پیدا کریں، تاکہ الجھنیں کم ہوں اور دماغ بے جا پریشانیوں سے آزاد رہ کر تازہ دم رہے اور خوب کام کرے۔

(۷) حالاتِ حاضرہ پر نظر رکھیں۔ عظیم شخصیات کی سوانح پڑھیں۔ سبق آموز کہانیاں پڑھ کر غور وفکر کریں۔ یہ عمل دماغی سوجھ بوجھ میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ دماغ کو تروتازہ رکھنے اور منفی سوچوں سے بچنے کے لیے مزاحیہ تحریریں پڑھیں۔ یاد رکھیں کہ آپ دماغ کو جتنا فعال رکھیں گے، اتنا ہی اس کی کارکردگی و استعداد میں اضافہ ہوگا۔

کم کھانا ہی اچھا ہے

کم کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی غذا کو پانچ یا چھے حصوں میں تقسیم کیجیے۔ آپ جتنی غذا بھی کھا رہے ہوں، اس کی مقدار کم کر کے اسے تین کے بجائے پانچ حصوں میں تقسیم کر لیں۔ مثال کے طور پر آپ کے پاس ایک کیک ہے اور آپ اسے دن بھر میں کھانا چاہتے ہوں تو اس کے چھے ٹکڑے کرنے کے بجائے دس ٹکڑے کیجیے اور مختلف اوقات میں ایک ایک ٹکڑا کھائیے، تاکہ آپ کے معدے میں کم سے کم غذا جائے۔

ریفریجریٹر میں رکھی ہوئی غذاؤں کی طرف متوجہ نہ ہوں اور ایک مخصوص وقت میں آپ جو کچھ کھانے جا رہے ہوں، صرف اسی کو کھائیے۔ زبان کا ذائقہ آپ کو مجبور کرتا ہے کہ آپ دوسری لذت بخش غذاؤں کو بھی اسی وقت کھا لیں۔ حال آنکہ انھیں آپ کسی اور وقت بھی کھا سکتے ہیں۔

اپنی غذا پر اس طرح بھی پابندی لگائی جا سکتی ہے کہ غذا کے لیے چھوٹی پلیٹ استعمال کریں، یعنی جس میں آپ کو سالن کھانا ہو۔ بڑی پلیٹ میں سبزیاں اور سلاد رکھیے۔ میٹھی چیزیں کھانے کے لیے سب سے چھوٹی پلیٹ استعمال کریں۔

دنیا میں اس وقت لوگوں کی اوسط عمر سڑسٹھ (۶۷) برس ہے۔ اس میں وہ ممالک شامل نہیں ہیں، جہاں لوگوں کی عمریں دوسرے ممالک کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں۔ ہم اس اوسط کو نئے طریقوں سے بڑھا سکتے ہیں۔ اس طرح ہم سو برس کی عمر میں بھی بوڑھے اور مضمحل نہیں ہوں گے اور نہ کمزوری ہمارے نزدیک آئے گی۔

ایک تحقیق کار جارج روتھ کا کہنا ہے کہ صرف عمر میں اضافہ ہی کوئی کارنامہ نہیں ہے، اس کے ساتھ بیماریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔ ہم خود کو متحرک اور فعال رکھیں گے، تاکہ دماغی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے رہیں اور فہم و ادراک نہ کھو بیٹھیں اور ہر لحاظ سے ہماری زندگی کا معیار برقرار رہ سکے۔ یہاں ذیل میں چند نئے طریقے درج کیے جا رہے ہیں، جن پر عمل کر کے ہم اپنی عمر بڑھا سکتے ہیں۔



کم کھایئے

آپ خود کو جتنا چھریرا اور متناسب رکھیں گے، بیماریاں آپ سے اتنی ہی دُور رہیں گی۔ آپ سارے دن میں کھائے جانے والے حراروں (CALORIES) کا حساب رکھیں گے تو عمر میں بتدریج اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ اپنے حرارے کم کیجیے تو مٹاپا اور ذیابیطس نزدیک نہیں آنے پائیں گے۔

لوزیانا میں واقع تحقیقی مرکز کے پروفیسر ایرک کا کہنا ہے کہ ہمیں اپنے حرارے ۲۵ فی صد تک کم کرنے چاہییں۔ ایسے افراد جو جسم میں پہنچنے والے حراروں کو کم کرنے میں کام یاب ہو جاتے ہیں، ان کے ڈی این اے (DNA) کو زیادہ غذا کھانے والوں کی نسبت کم نقصان پہنچتا ہے۔ ان کے جسم کا درجۂ حرارت اور انسولین کی سطح بھی مناسب رہتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں درازیٔ عمر سے

وابستہ ہیں۔

حراروں کا کم کرنا آسان نہیں ہے۔آپ معمول کے مطابق جتنی غذا کھا رہے ہوتے ہیں، اس کا ۲۵ سے ۴۰ فی صد تک کم کرنا پڑتا ہے۔ یہ یاد رکھیے کہ آپ اپنی غذا میں جتنی کمی کرتے چلے جائیں گے، اس کے نتائج بہتر نکلیں گے۔ گویا آپ اگر ۱۸۰۰ حرارے کھا رہے ہیں تو حساب لگا کر انھیں ۱۳۵۰ تک کم کرنا پڑے گا۔ آپ کی غذا میں چکنائی اور شکر بہت کم ہونی چاہیے، مگر یہ خیال رہے کہ وہ غذائیت بخش ہو۔

رات کا کھانا ان چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے:
مچھلی ۲ اونس، شاخ گوبھی (بروکولی) تھوڑی سی، اسپیگیٹی اور بھوسی، پانچ ٹماٹر، تھوڑی سی کھمبیاں (MUSHROOMS) اور نصف چمچا اسپیگیٹی کی چٹنی۔

شادی کیجیے، دوست بنایئے اور جانور پالیے

انسان معاشرتی حیوان ہے، اس لیے اس کا اپنے معاشرے کے ساتھ چلنا ضروری ہے۔ اپنے دوستوں اور عزیز و اقارب سے منہ نہ موڑیے۔ ہمسایوں کا بھی آپ پر حق ہے، ان سے تعلقات رکھیے۔ ان تعلقات کے نتیجے میں آپ کا بلڈ پریشر کم رہے گا، جس کی بنا پر حملۂ قلب اور فالج ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ آپ کی زندگی کا کوئی شریک کار ہونا چاہیے، اس سے بھی عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ اب تک تنہا ہیں تو شادی کر لیجیے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی کے بعد مردوں کی زندگی میں سات برس اور خواتین کی زندگی میں تین برس کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

پرندے یا بلی پال لیجیے۔ پالتو جانوروں کے گھر میں ہونے سے آپ کا ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے، بلڈ پریشر میں بھی کمی آ جاتی ہے اور حملۂ قلب ہونے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے زندگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

متحرک اور فعال رہیے

آپ طویل عرصے تک زندہ رہ سکتے ہیں، لیکن اگر آپ بیمار یا معذور ہیں تو ایسی زندگی کسی کام کی نہیں۔ خوش قسمتی سے ورزش کرنے سے معیارِ حیات بلند ہو جاتا ہے۔ جاگنگ کرنے یا دوڑ لگانے کی ضرورت نہیں ہے، صرف چلیے۔ روزانہ تیس منٹ تک تیز قدمی سے چلنے کو معمول بنا لیجیے۔ ہوازا (AEROBIC) ورزشیں بھی اس سلسلے میں مفید ہوتی ہیں۔

جدید ایجادات سے فائدہ اٹھایئے

سائنس داں اب بڑھاپے کے بافتے (ٹشوز) نکال کر آپ کے جسم میں ساقی خلیے (STEM CELLS) ڈال سکتے ہیں۔ اس طرح سے آپ اپنے کم زور مدافعتی نظام کو طاقت بخش سکتے ہیں۔

شہر کے بڑے اسپتالوں میں ایسے بہت سے چھوٹے آلات بھی دست یاب ہیں، جو آپ کی شریانوں میں داخل کرنے سے خون کے تھکّوں کو ختم کر سکتے ہیں اور سرطان ہونے سے پہلے اس کے خلیوں کو بھی ختم کر سکتے ہیں، لہٰذا ان سے بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

جب مجھے کسی کتاب کے شائع ہونے کی خبر ملتی ہے

ڈاکٹر جمیل جالبی

معروف ادیب، دانش ور اور نقاد جناب ڈاکٹر جمیل جالبی صاحب لکھتے ہیں کہ جب کوئی نئی کتاب وجود میں آتی ہے تو اس سے نکلنے والی شعاعوں سے کائنات کا رنگ بدل جاتا ہے۔ جس معاشرے میں جتنی زیادہ کتابیں وجود میں آتی ہیں، اسی لحاظ سے وہ معاشرہ کائنات کے رنگ کو تبدیل کرتا جاتا ہے۔ صرف اسی پیمانے سے آپ مختلف معاشروں پر نظر ڈالیے تو یہ بات سامنے آئے گی کہ جن معاشروں میں کثرت سے کتابیں لکھی جا رہی ہیں، ان معاشروں کا رنگ ساری زمین پر غالب آ رہا ہے۔ ان کی تہذیب و تمدن سے دنیا منور ہو رہی ہے اور ساری دریافتوں، انکشافات اور ایجادات کے مخارج بھی وہی معاشرے ہیں۔ مسلمانوں نے یا دش بخیر جب تہذیب کے نقطۂ عروج کو چھوا تو کتاب ہی ان کے عروج کا سبب تھی۔ آج معاشرہ کمال پر ہے تو اس کی بنیاد بھی کتاب پر قائم ہے۔ کسی معاشرے میں کتاب کا نہ لکھا جانا، اس بات کی علامت ہے کہ اس معاشرے کی جڑیں کھوکھلی ہو گئی ہیں اور اب یہ درخت ہوا کے تیز جھونکے سے زمین پر آ رہے گا۔

کتاب سے معاشرے کے ذہن و شعور کے دریچے کھلے رہتے ہیں اور فکر و خیال کی تازہ ہوا پہنچتی رہتی ہے۔ اندھے معاشرے کتاب کی اہمیت کو نہیں سمجھتے، اس لیے ایسے معاشرے پہلے گونگے اور پھر بہرے ہو جاتے ہیں۔ جب معاشرہ اندھا، بہرا اور گونگا ہو جائے تو پھر اس کا مستقبل بھی باقی نہیں رہتا۔ اسی لیے جب مجھے کسی کتاب کی اشاعت کی خبر ملتی ہے تو مجھ میں زندگی کا احساس گہرا ہو جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ لکھی جانے والی ہر کتاب میری پسند کے مطابق ہو یا وہ ایسی کتاب ہو، جس کے موضوع سے بھی مجھے دل چسپی ہو۔ مقصد تو یہ ہے کہ کتاب کی اشاعت خود اس بات کی علامت ہے کہ وہ معاشرہ، جس میں کتاب لکھی جا رہی ہے، زندہ ہے۔

مقولے

ڈاکٹر جمیل جالبی

☆ عدم تحفظ کا احساس بذاتِ خود اتنا ظالم احساس ہے کہ معاشرے یا فرد کو آگے بڑھانے کے بجائے پیچھے دھکیل دیتا ہے۔

☆ ہم نے تبدیلی کے فلسفے کو بھلا دیا ہے۔ زبان علامات کا مجموعہ ہے۔ ان علامات کو ہم الفاظ کا نام دیتے ہیں۔

☆ انسانی فطرت کو کچھ عرصے تک تو دبایا جا سکتا ہے، لیکن ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اس کو کچلا نہیں جا سکتا۔

☆ جب کلچر صحت مند نہ ہو تو ہر تخلیقی سرگرمی بے معنی ہو جاتی ہے۔

☆ بہترین اخلاق وہ ہے، جو عقل کے مطابق ہو اور جس سے نہ صرف عمل کرنے والے کو فائدہ پہنچے، بلکہ دوسرے لوگوں کو بھی فائدہ پہنچے۔ بہترین ادب بھی وہی ہے، جو عقل کے مطابق ہو اور مفید ہو۔

☆ زبان نہ ہو تو سارا معاشرہ گونگا اور بہرا ہو جائے۔ نہ کوئی کسی سے بات کرے اور نہ کوئی کسی کی بات سنے۔ نہ معاشرت پیدا ہو اور نہ کلچر ترقی کرے۔ دنیا کے سارے کام رک جائیں اور زندگی بسر کرنا دوبھر ہو جائے۔

ایم۔ شفیق احمد

دالیں اور سبزیاں ہماری غذا کا لازمی حصہ ہیں۔ غریب افراد غربت کے سبب گوشت، مچھلی، انڈے، گھی، دودھ اور دہی زیادہ نہیں کھا سکتے، جب کہ امیر افراد زیادہ تر یہی اشیا کھانا پسند کرتے ہیں۔

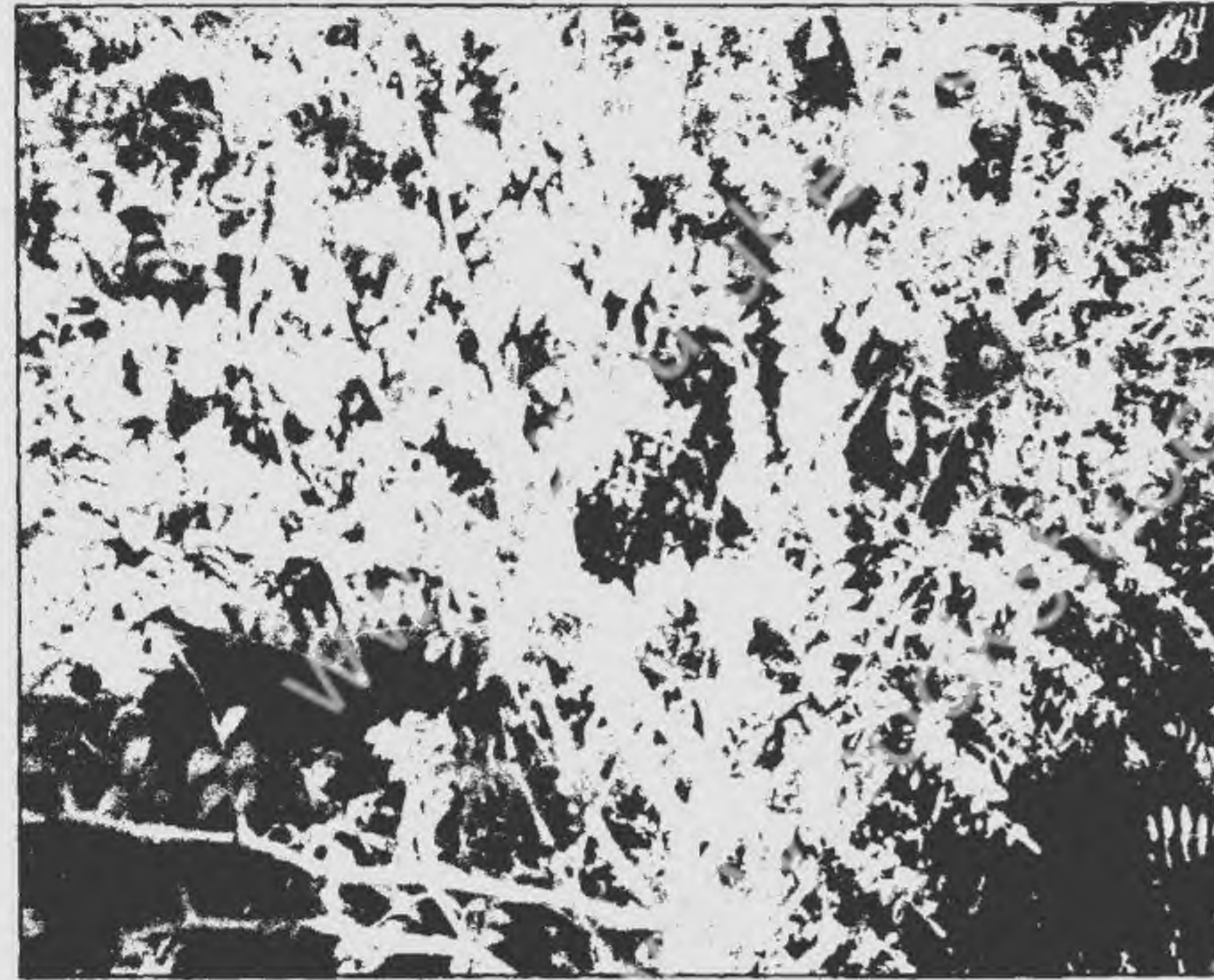
غریب افراد کا گزارا زیادہ تر دالوں اور سبزیوں پر ہوتا ہے، لیکن منہگائی کی وجہ سے وہ انھیں بھی روز اپنے دسترخوان کی زینت نہیں بنا سکتے۔

یہ افراد نمکیات، حیاتین (وٹامنز) اور نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) جز والی ترکاریوں سے حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ افراد لوبیا، سویا بیج اور مسور کی دال کھا کر بھی غذائیت بخش اجزا حاصل کرتے ہیں۔

چنے کی دال کا پودا چھوٹا، مگر شاخ دار ہوتا ہے۔ اس کی چھوٹی پتیاں ساگ کے طور پر پکائی جاتی ہیں۔ چنے کی دال اُبال کر بھی کھائی جا سکتی ہے۔ عام طور پر دال میں مسالے اور ادرک ڈال کر پکایا جاتا ہے، جو بہت مزہ دیتی ہے۔

چنے کی ہری بھری پھلیوں کو چاول میں ڈال کر پلاؤ بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ پلاؤ بہت ذائقے دار ہوتا ہے۔ کھانے کے شوقین افراد اس کی کچی پھلیوں کو بھوبھل (گرم راکھ یا ریت) میں ڈال کر پکاتے اور مزے لے کر کھاتے ہیں۔

چنا تندور میں بھون کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔ گرم چنے کی خوشبو بہت سوندھی ہوتی ہے۔ بھنا ہوا چنا اکثر دفتروں میں کام کرنے والے، طالب علم، دکان دار اور



دیگر پیشوں سے وابستہ افراد دوپہر کو کھا کر اپنی بھوک مٹا لیتے ہیں۔

چنے کو پیس کر بیسن بنا لیا جاتا ہے۔ بیسن کے سیو اور پکوڑے بنائے جاتے ہیں، جو اکثر شام کی چائے کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔

چنے کی دال سے حلوا بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ حلو



سُو جی، مونگ کی دال اور میدے کے حلوے کی نسبت بہت لذیذ ہوتا ہے۔ بیسن سے روٹی بھی بنائی جاتی ہے، جو ٹماٹر یا ہرے دھنیے کی چٹنی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

بعض گھروں میں چنے کی دال کی روٹی یا چنے کی دال کے پراٹھے بھی بنائے جاتے ہیں۔ یہ پراٹھے بہت مزے دار ہوتے ہیں۔

بیسن میں دہی اور دیگر مسالے ڈال کر ''کڑھی'' بنالی جاتی ہے۔ اس میں بیسن سے پھلکیاں بنا کر ڈال دی جاتی ہیں، جو ''کڑھی'' کی لذت میں اضافہ کرتی ہے۔ ''کڑھی'' روٹی یا چاول کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

رمضان شریف میں تقریباً ہر گھر میں بیسن سے پکوڑے بنانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ چٹ پٹے اور مزے دار پکوڑے بنانے کے لیے بیسن میں مسالے شامل کیے جاتے ہیں اور ہری مرچیں بھی کاٹ کر ملادی جاتی ہیں۔ افطاری کے وقت یہ پکوڑے بہت مزہ دیتے ہیں۔ پکوڑے کھانے میں احتیاط کرنی چاہیے، ورنہ پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔

چنا بہت توانائی بخش غذا ہے۔ خشک یا بھیگا ہوا چنا گدھے اور گھوڑے کو کھلایا جاتا ہے، خاص طور پر دوڑ کے مقابلے میں شریک گھوڑوں کو چنا خوب کھلایا جاتا ہے، تاکہ ان کی تیز رفتاری قائم رہے۔ چنا نزلے کی رطوبتوں اور خراب کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔

چنے میں لحمیات (پروٹینز)، چکنائی، نشاستہ، کیلسیئم، فولاد، حیاتین الف (وٹامن اے) اور تھایامن (THIAMINE) پائے جاتے ہیں، جو صحت کے لیے مفید ہیں۔

چنے کو اپنی روزانہ کی غذا میں ضرور شامل کریں، تاکہ صحت سے بھرپور زندگی گزاری جا سکے۔



امتحان میں کام یابی کے لیے ورزش

اگر آپ سے پوچھا جائے کہ امتحان میں اچھے نمبر حاصل کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ تو یقیناً آپ کا جواب ہوگا کہ نصابی کتابوں کا خوب مطالعہ کیا جائے اور لائبریری میں زیادہ وقت گزارا جائے، لیکن تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ امتحان میں اچھے نمبروں کے حصول کے لیے ورزش گاہ جانا ضروری ہے۔

امریکا کی مشی گن یونی ورسٹی میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق وہ طالب علم اچھے نمبر حاصل کرنے میں کام یاب رہے، جو ورزش گاہ جاتے تھے یا کھیل کود کی سرگرمیوں میں حصہ لیتے تھے۔ تحقیق کاروں کے مطابق لگ بھگ پانچ ہزار طالب علموں سے حاصل کردہ نتائج سے ثابت ہوا کہ وہ طلبہ جو زیادہ وقت اسکول و کالج یا لائبریری میں گزارتے ہیں، ان کی ذہانت ان طلبہ کے مقابلے میں کم ہوتی ہے، جو نصابی کتابوں کے مطالعے کے علاوہ ورزش بھی کرتے ہیں اور مختلف کھیلوں میں حصہ بھی لیتے ہیں۔

تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو نہ صرف ورزش کرنے کی ترغیب دیں، بلکہ انھیں کھیل کود میں بھی حصہ لینے دیں، تاکہ ان کی جسمانی نشو ونما بہتر طریقے سے ہو سکے اور تعلیمی میدان میں بھی ان کی کارکردگی بہتر ہو۔

ہمدرد فاؤنڈیشن کا علمی و سائنسی منصوبہ

ہمدرد سائنس انسائکلو پیڈیا

سائنس کے میدان میں ہونے والی تحقیقات، انکشافات

اور ایجادات سے واقفیت موجودہ دور کا اہم ترین تقاضا ہے

الحمدللہ شہید پاکستان حکیم محمد سعید کے شروع کیے ہوئے منصوبے کے تحت

ہمدرد سائنس انسائکلو پیڈیا کی آٹھ جلدوں

میں سے چھے جلدیں شائع ہو چکی ہیں

ان جلدوں کو سائنس کے ماہرین کی نظر ثانی کے بعد نئی ترتیب اور جدید

معلومات کے ساتھ زیادہ مفید اور معیاری بنا کر پیش کیا گیا ہے

اُردو میں سائنس کے موضوع پر ہمدرد سائنس انسائکلو پیڈیا موجودہ دور کی اہم

تعلیمی اور علمی ضرورت اور وقت کے تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔

اس میں قدیم اور جدید سائنسی تخلیقات، تحقیقات، ایجادات اور

معلومات کو دل چسپ انداز میں رنگین اور سادہ تصاویر کے ساتھ

بیان کیا گیا ہے۔ بچوں اور بڑوں کے لیے یکساں مفید ہے

مدیران: سعدیہ راشد۔ مسعود احمد برکاتی

بڑے سائز میں، خوب صورت، باتصویر اور چار رنگ ٹائٹل

چھے جلدوں کا سیٹ: پندرہ سو روپے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی

ذہنی توانائی بڑھانے والی دس غذائیں

شکیل صدیقی

آپ جیسے جیسے عمر رسیدہ ہوتے جاتے ہیں، آپ کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ اپنے دماغ کی طرف توجہ دیں، تاکہ مناسب طور پر کام کرسکیں۔ ہم جو غذائیں کھاتے ہیں، دماغ ان سے توانائی حاصل کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا انحصار خون میں شامل شکر اور اوکسی جن پر ہوتا ہے۔ ذیل

یادداشت کے خزانے کو محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں یادداشت کا اتنا خزانہ ہوتا ہے، جتنا کہ کئی گھنٹوں پر محیط ٹیلے وژن کا ڈراما یا فلم۔

ہماری ساری جسمانی حرکتوں کا تعلق دماغ ہی سے ہوتا ہے، چاہے ہم ہوا میں ہاتھ اٹھائیں، سیدھی لائن



میں جو غذائیں درج کی جارہی ہیں، انھیں کھانے سے دماغ منتشر نہیں ہوتا اور نسیان (الزائمر) یا فتور دماغ (DEMENTIA) کا مرض لاحق نہیں ہوتا۔

جسم کی ہر حرکت کو دماغ ہی قابو میں رکھتا ہے اور

میں چلیں یا اپنی پلکیں جھپکائیں۔ چناں چہ ہمیں چاہیے کہ ہم دماغ کی طرف سے غفلت نہ برتیں اور اس کی توانائی کے لیے ان دس غذاؤں کو یاد رکھیں، جن کا ذکر ذیل میں کیا گیا ہے۔ یہ غذائیں دماغی بیماریوں کا خاتمہ کرسکتی ہیں۔

آپ کی دماغی توانائی میں اضافہ کرسکتی اور اسے صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

(۱) گہرے رنگ کے چاکلیٹ

صرف ذائقے اور مزے کے لیے چاکلیٹ کھانے کے شوقین افراد کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ یہ یادداشت میں اضافہ کرتا اور کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔ گہرے رنگ کے چاکلیٹ میں بڑھتی ہوئی عمر کو کم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور یہ ورم اور سوزش کو بھی کم کرتا ہے، جس سے خون میں روانی رہتی ہے۔ چناں چہ رات کے کھانے کے بعد ایک چاکلیٹ ضرور کھائیے اور ایسی چاکلیٹ کھائیے، جس میں ۷۰ فی صد کوکو (COCOA) کے بیجوں کا سفوف ہوتا ہے۔

(۲) بلیو بیریز

بلیو بیریز ذائقے دار ہوتی ہیں اور یادداشت میں اضافہ کرتی ہیں۔ یہ فہم و ادراک میں بھی اضافہ کرتی ہیں۔ بلیو بیریز میں فلیوونائڈز (FLAVONOIDS) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو رعشے کی بیماری اور فتورِ دماغ سے محفوظ رکھتی ہے۔ بلیو بیریز کو دہی کے ساتھ ملا کر کھائیے یا پھر آدھی پیالی سادہ حالت میں، اس کے فائدے ہی فائدے ہیں۔

(۳) اخروٹ

اخروٹ میں چوں کہ اومیگا۔۳ (شحمی تیزاب) ہوتا ہے، اس لیے یہ یادداشت اور دماغ کی افزایش کے لیے بہت مفید ہے۔ اومیگا۔۳ دماغی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے، لہٰذا اخروٹ پابندی سے کھانا چاہیے۔ اخروٹ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور دماغ کو جانے والی خون کی نالیوں کے ذریعے سے اوکسی جن فراہم کرتا رہتا ہے۔ جب آپ گھر میں پھلوں کا سلاد بنائیں تو اس میں اخروٹ کی گری توڑ کر ضرور شامل کرلیں۔ دوسری صورت میں ایک مٹھی اخروٹ لے کر خوب چبا کر کھائیں۔

(۴) مچھلی

دماغ کے لیے سب سے عمدہ غذا مچھلی ہے، جسے آپ بلاجھجک کھاسکتے ہیں، چوں کہ اس میں اومیگا۔۳ (شحمی تیزاب) اور بہت سی حیاتین ہوتی ہیں، اس لیے نسیان کے مرض میں کمی آجاتی ہے۔ فارم میں پالی جانے والی مچھلی کھانے کے بجائے دریائی مچھلی کھانا زیادہ فائدے مند ہوتا ہے، کیوں کہ اس میں پارے (MERCURY) کی مناسب مقدار بھی ہوتی ہے۔

(۵) ہلدی

ہلدی کھانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ اس میں کرکیومن (CURCUMIN) نامی مادّہ ہوتا ہے، جس سے جسمانی امراض کم ہوجاتے ہیں اور نسیان کے مرض کا اثر بھی کم ہوجاتا ہے۔ دانتوں کے درد کے لیے ہلدی مفید ہوتی ہے۔ یہ آنتوں کی صفائی کرتی اور معدے کی خرابیوں کو دُور کرتی ہے۔ اگر آپ کام کرتے وقت دماغی کمزوری کا شکار ہوجاتے ہوں تو ہلدی کھائیں۔ یہ دماغ کو ایسی توانائی عطا کرتی ہے کہ آپ کئی بیماریوں سے نجات پالیتے ہیں۔

(۶) پالک

آپ کے دماغ کو متحرک رہنے کے لیے جن حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے، وہ کم وبیش سب پالک میں موجود ہوتی ہیں۔ اس میں پوٹاشیئم کی مقدار ہوتی ہے، جس سے دماغ کو توانائی ملتی ہے۔ پالک تھکن کو دور کرتا، غنودگی کو ختم کرتا اور نسیان کے مرض پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے، چناں چہ سبز پتوں والی اس سبزی کو اپنی غذا میں ضرور شامل کیجیے۔

(۷) ٹماٹر

ٹماٹر خلیوں کو نقصان پہنچانے والے آزاد اصلیوں (FREE RADICALS) کو ختم کرتا ہے۔ ٹماٹر سے دماغی انتشار اور تھکن ختم ہوجاتی ہے۔ یہ سرطان کے اثرات کو بھی ختم کرتا ہے۔ اس میں ایک جزو لائکوپین (LYCOPENE) پایا جاتا ہے، جو بہت صحت بخش ہوتا ہے۔ ٹماٹر میں مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، جو یادداشت کی کمزوری دور کرتے ہیں۔ ٹماٹر کھانے کے بہت سے طریقے ہیں، مثلاً اس کو سلاد میں شامل کیا جاسکتا ہے، اس کی چٹنی بنائی جاسکتی ہے، اسے سوپ میں شامل کرکے اور اس کا رس نکال کر بھی پیا جاسکتا ہے۔

(۸) بروکولی

بروکولی (شاخ گوبھی) میں دماغ میں تیزی پیدا کرنے اور یادداشت کو بہتر بنانے والا جزو ''کولین'' (CHOLINE) شامل ہے۔ یہ دماغ کے خلیوں کی افزائش کرتا ہے۔ بروکولی سے خراب کولیسٹرول کی سطح میں کمی ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ سرطان سے بچاتی اور ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کی کافی مقدار ہوتی ہے، لہٰذا اسے کھانے سے آپ نزلہ زکام سے محفوظ رہتے ہیں۔ بروکولی کے فائدے حاصل کرنے کے لیے اسے ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور کھائیے۔

(۹) کدو

کدو میں فولک ایسڈ کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ دماغ کو اطلاع دینے والے خلیوں کو مضبوط اور فعال کرتا ہے۔ اس میں حیاتین ب۱۲ بھی شامل ہوتی ہے، جو اعصابی نقصانات کو دور کرتی ہے۔ اگر آپ کی یادداشت کمزور ہے تو کدو ضرور کھائیں۔ اسے کھانے سے بھُولنے، یعنی نسیان کا مرض بھی ختم ہوجاتا ہے۔ اسے ترکاری کی طرح پکا کر اور بھون کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

(۱۰) سبز چاے

سبز چاے میں قوتِ مدافعت میں اضافہ کرنے والے اجزا شامل ہوتے ہیں۔ سبز چاے پینے سے آپ صحت مند رہتے ہیں اور آپ کی غور وفکر کی قوت میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ دماغی بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے دن میں دو یا تین پیالی سبز چاے ضرور پییں۔ سبز چاے میں ذائقہ پیدا کرنے کے لیے اس میں لیموں کے چند قطرے ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ اس میں تھوڑا سا شہد اور ادرک بھی ملا سکتے ہیں۔

☆☆☆

بڑھاپے کی رفتار سُست کریں

حکیم راحت نسیم سوہدروی

بڑھاپا ناگزیر ہے۔ فطری عمل ہے۔ اسے روکا نہیں جا سکتا۔ عام طور پر بڑھاپے میں وزن کم ہونے لگتا ہے۔ نیند میں کمی آ جاتی ہے۔ غذا چبانے یا کھانے میں مشکل پیش آتی ہے، کیوں کہ دانت کم زور ہو جاتے ہیں یا گر جاتے ہیں۔ معدے کی کارکردگی درست نہ ہونے کے سبب تھوڑی سی غذا کھانے پر ہی معدہ بوجھل ہو جاتا ہے۔ اجابت میں بدنظمی پیدا ہو جاتی ہے یا فضلہ سیاہ رنگ کا خارج ہوتا ہے۔ بوڑھے افراد کے گردوں کا فعل بھی جلد خراب ہو جاتا ہے۔ زیادہ پانی پینے اور مختلف اشیا کھانے کا عمل جلد ردِعمل پیدا نہیں کرتا۔ اسی سالہ بوڑھے فرد کے گردے کی کارکردگی تیس سالہ فرد کے گردوں کے مقابلے میں نصف ہو جاتی ہے۔ بوڑھوں کا دِل نوجوانوں کے مقابلے میں کم مقدار میں خون دھکیلتا ہے۔ بوڑھے جسم میں پانی کم مقدار میں ہوتا ہے، جو اس بات کی دلیل ہے کہ کام کرنے والے خلیوں کی تعداد کم ہو رہی ہے۔ بڑھاپے میں چابک دستی اور پھرتی کم ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں میں چونا (کیلسیئم) کم ہو جاتا ہے اور یہ کمی خواتین میں زیادہ ہوتی ہے۔ ساٹھ سال کی عمر میں پچاس فی صد افراد کے دانت ناقص ہو جاتے ہیں اور بینائی میں بھی خرابی آ جاتی ہے۔ قوتِ سماعت میں کمی آ جاتی ہے۔ ذہین افراد کی ذہانت ساتھ دیتی ہے، جب کہ کند ذہن مزید کند ذہن ہو جاتے ہیں اور ذخیرۂ الفاظ کم ہو جاتا ہے۔ علم حاصل کرنے کی صلاحیت زوال پذیر ہو جاتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بڑھاپے میں جذبات افسردہ اور جسمانی قوتیں کم زور ہو جاتی ہیں۔ عمل کی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے اور عزائم میں جوش نہیں رہتا۔ بڑھاپے کے یہ عوامل انسانی جسم کے اعضا میں آنے والی تبدیلیوں کا اظہار ہوتے ہیں۔ بڑھاپا دبے پاؤں آتا ہے۔ ایک روز میں نہیں آتا۔ یہ اندازہ لگانا تو مشکل ہے کہ اس کی رفتار کس طرح تیز ہو جاتی ہے، لیکن اگر ہم بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنا یا لمبے عرصے تک ان سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو ذیل کی تدابیر پیش نظر رکھی جائیں۔ بڑھاپے میں انسانی جسم کے لیے غذا نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے، لہٰذا جب بڑھاپے کی دہلیز پر قدم رکھا جائے تو غذائی ضروریات پر توجہ دینا بہت ضروری ہوتا ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بڑھاپے میں لوگ غذائی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ ذائقے اور قوتِ شامہ کی کم زوری ہے، جس کے باعث غذا میں کمی آ جاتی ہے اور پیٹ بھر کر کھایا نہیں جاتا۔ جس سے نقاہت ہونے لگتی ہے۔ صلاحیت میں کمی کے باعث جسمانی سرگرمیاں کم ہو جاتی ہیں۔ ادویہ کا زیادہ کھانا بھی معدے کو خراب کر دیتا ہے۔ بعض افراد میں معاشی، نفسیاتی اور

سماجی مسائل کے باعث یا پھر مناسب اور متوازن غذا میسر نہ ہونے سے بھوک میں کمی آ جاتی ہے اور بعض اوقات مسلسل مایوسی بھی بھوک میں کمی کر دیتی ہے۔ غذائی کمی سے اعضا میں کم زوری آ جاتی ہے، جو بڑھتی جاتی ہے۔ اگر ہم اپنی روزانہ کی غذا پر توجہ دیں تو صحت مند اور توانا رہ کر بڑھاپے کے اثرات کو کم کر سکتے ہیں۔

متوازن غذا

غذائی کمی کو دُور کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں اور غذا کے بنیادی عناصر کو مدنظر رکھیں، یعنی لحمیات (پروٹین)، نشاستے دار اشیا، دودھ، دہی، مکھن، پنیر، پھل، سبزیاں، اناج اور روغنیات، جو حیوانات اور نباتات دونوں سے ملتے ہیں۔ یہ لحمیات اور نشاستے کے مقابلے میں جسم کو دگنی مقدار میں ایندھن فراہم کرتے ہیں۔ اگر کھانے میں حیاتین اور نمکیات کا توازن رہے تو یہ جسم کو لازمی اور ضروری غذائی اجزا فراہم کر سکتے ہیں، جس سے جسم غذائی کمی کا شکار نہیں ہوگا اور صحت مند رہے گا۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ آج کے دور میں بیشتر امراض ناقص اور غیر متوازن غذا کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی جسم کی صحت وتندرستی کے لیے ہوا اور پانی کے بعد غذا ہی کا نمبر آتا ہے۔ جس طرح تازہ ہوا اور صاف پانی انسان کے لیے ضروری ہے، اسی طرح عمدہ اور متوازن غذا بھی اہم ہے۔ غذا جسم کی اس کمی کو پورا کرتی ہے، جو اس کے حاصل نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ غذا جسم میں داخل ہو کر خون بن کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور تحلیل شدہ اجزا کا بدل بنتی ہے۔ اس طرح ہم متوازن غذا کھا کر نہ صرف صحت مند رہ سکتے ہیں، بلکہ امراض سے بھی بچ سکتے ہیں۔ اناج سے تیار شدہ غذا، مثلاً روٹی اور دلیا، جس میں بھوسی شامل ہوتی ہے، کھانے اور ان کے ساتھ پھل اور سبزیوں کو بھی شامل کرنے سے قبض کا مرض نہیں ہوتا، جو بڑھاپے کی عام تکلیف ہے۔ ریشے دار اشیا بھی غذا کا اہم حصہ ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ریشے دار اشیا کھانے والے افراد آنتوں کے سرطان میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ متوازن غذا کھانے کی عادت خون میں کولیسٹرول سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس طرح شریانوں کی سختی (ARTERIOSCLEROSIS) اور اس کے نتیجے میں امراض قلب، جن میں دل کے والوز (VALVES) کا بند ہونا بھی ہے، سے بچا جا سکتا ہے یا ان کے خطرے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح کیلسیئم کی مناسب مقدار کھانے سے ہڈیاں کم زور اور بھربھری نہیں ہوتیں۔ دودھ اور دہی میں ایسے اجزا ہوتے ہیں، جن میں کافی مقدار میں کیلسیئم پایا جاتا ہے۔ ایک گلاس خالص دودھ میں تین سو ملی گرام کیلسیئم پایا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق زیادہ تر افراد کے لیے کیلسیئم ایک ہزار ملی گرام کی مقدار کھانا مناسب ہوتا ہے۔ ایک اوسط قسم کی غذا سے، جس میں دودھ سے بنی اشیا شامل نہ ہوں، روزانہ تین سے پانچ سو ملی گرام تک کیلسیئم حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس میں اضافہ بھی ممکن ہے، کیوں کہ اکثر غذاؤں میں کیلسیئم کو بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔

حیاتین کی اہمیت

انسانی جسم میں حیاتین (وٹامنز) کی کمی متعدد

مسائل پیدا کرسکتی ہے۔ وہ افراد جو متوازن غذا کھاتے ہیں، وہ نہ صرف موذی امراض سے محفوظ رہتے ہیں، بلکہ حیاتین کی کمی کے باعث ہونے والے دیگر امراض سے بھی بچ جاتے ہیں۔ حیاتین غذا کے وہ اجزا ہیں، جن کی کمی سے جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔ حیاتین کا زیادہ مقدار میں کھانا مضر ہوسکتا ہے۔ ہر جسم کی ضرورت الگ الگ ہوتی ہے، تاہم متوازن غذا کھانے سے حیاتین کی کمی نہیں ہوتی۔

ورزش

متوازن غذا کھانے سے جسم کا وزن معمول پر رہتا ہے، تاہم وزن کو بڑھنے سے روکنے اور دورانِ خون کو درست رکھنے کے لیے باقاعدہ ورزش کو معمول بنائیے۔ ورزش ہر جسم کی ضرورت کے مطابق الگ الگ ہوتی ہے۔ ورزش سے مراد ہرگز یہ نہیں ہے کہ ورزش گاہ (جم) میں جایا جائے، بلکہ صبح و شام اگر باقاعدگی سے سیر کو معمول بنالیا جائے تو کافی ہے۔ اس طرح نہ صرف وزن قابو میں رہے گا، بلکہ دورانِ خون بھی درست رہے گا، جس کی وجہ سے مٹاپے، ہائی بلڈ پریشر، ریاح اور ذیابیطس سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔ جدید تحقیق کے مطابق عمر کے ساتھ انسان میں جو تبدیلیاں آتی ہیں، اس کا ایک سبب پیدل نہ چلنا ہے۔ ورزش کرکے انسان تیس سے ستر سال کے دوران اپنی اسی فی صد صلاحیتیں برقرار رکھ سکتا ہے۔ باقاعدگی سے پیدل چلنا جسمانی اور ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اگر جسمانی عضلات کو زیادہ کام میں نہ لایا جائے تو یہ سخت ہوکر نیم مردہ ہوجاتے ہیں۔ باقاعدگی سے پیدل چلنا عضلات کے امراض دُور کرنے کا قدرتی علاج ہے، کیوں کہ اس طرح جسم لچک دار ہوکر وزن آسانی سے برداشت کرلیتا ہے۔ جب کوئی فرد دوڑتا ہے تو اس کے پاؤں زمین سے ٹکراتے ہیں اور جسم پر چار گنا بوجھ بڑھ جاتا ہے، جس سے عضلات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے مقابلے میں پیدل چلنے سے صرف ڈیڑھ گنا بوجھ پڑتا ہے۔ پیدل چلنا قدرتی دوا ہے۔ جن افراد کے اعصاب کا نظام درست نہیں رہتا اور بلڈ پریشر بڑھا رہتا ہے، ان کے لیے پیدل چلنا مفید ہے۔ پیدل چلنے سے دل خون کو تیزی سے پمپ کرتا ہے اور اس کے عضلات کو زیادہ آکسی جن فراہم کرتا ہے۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ دماغ متحرک رہتا ہے۔ بے خوابی اور ذہنی دباؤ جیسے امراض میں کمی واقع ہوتی ہے۔ قوتِ فکر اور تخلیقی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ادیب، شاعر اور دانش ور اکثر پیدل چلتے ہیں۔

مشاغل

بڑھاپے میں دماغی صحت اہم خیال کی جاتی ہے۔ یہ دولت مفید مشاغل اختیار کرنے سے مفت حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ بڑھاپے سے پہلے ان کی منصوبہ بندی کرلی جائے۔ دوستوں کا حلقہ بڑھا کر مراسم کا دائرہ وسیع کریں۔ اس طرح وقت بہت اچھی طرح گزر جاتا ہے۔ انسان اپنی جسمانی کم زوری اور امراض کے خیالات میں غرق نہیں رہتا۔ اسی طرح خلقِ خدا کی خدمت کرکے اپنے وقت کو اطمینان اور مسرت کے ساتھ گزار سکتے ہیں، اس طرح ذہن اور خیالات یکسو ہوجاتے ہیں۔ دماغی صحت اور جسمانی صحت کا آپس میں قریبی تعلق ہے۔

حیاتین ھ (VITAMIN E)

طب وصحت کے ماہرین اس امر کے لیے کوشاں ہیں کہ بڑھاپا روکا نہیں جا سکتا تو کم از کم اس کی رفتار ہی کم کر دی جائے۔ ان کوششوں میں انھوں نے اندازہ لگایا ہے کہ بعض اشیا بڑھاپے کو جلد لانے میں معاون ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر تاب کار شعاعیں، لاشعاعیں (ایکس ریز) اور ایسی دوسری شعاعیں۔ تاب کاری صرف ایٹم بم تک محدود نہیں، بلکہ سورج کی شعاعوں کی تاب کاری بھی مضر ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں لاشعاعوں اور الٹراساؤنڈ کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے۔ اب تو تاب کاری سے غذاؤں تک کو محفوظ کرنے کا کام لیا جا رہا ہے۔ ان ایجادات سے بڑھاپے میں تاخیر نہیں، بلکہ قریب لانے میں مدد ہو رہی ہے۔

ماہرین طب وصحت کہتے ہیں کہ بڑھاپے کی تاخیری تدابیر میں حیاتین ھ اہم ہے۔ خلیوں کی اندرونی تبدیلیوں سے جلد بڑھاپا آتا ہے۔ جب خلیے مرتے ہیں اور خامرے (انزائمز) اپنا عمل درست نہیں رکھ پاتے تو توانائی پیدا کرنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور جسم کی قوت مدافعت کم ہو کر امراض حاوی ہو جاتے ہیں۔ حیاتین ھ اس عمل کو روکتی ہے اور توانا رکھتی ہے۔ حیاتین ھ، یعنی جوانی کا یہ جوہر آٹے کی بھوسی میں وافر ہوتا ہے، جسے ہم چوکر کہتے ہیں۔ جب سے آٹا پیسنے کے نئے طریقے رائج کیے گئے ہیں، چوکر غائب ہو گیا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ بڑھاپے کی رفتار تیز ہو گئی۔ امراضِ قلب اور سرطان میں اضافہ ہوا۔ اس صورت حال سے ہم یہ نتیجہ نکالتے ہیں کہ تمام تر ترقی کے باوجود ہمیں فطرت سے قریب رہ کر زندگی گزارنی چاہیے۔ ہمیں متوازن غذا کھانے کی ضرورت ہے، جس سے حیاتین ھ حاصل ہوتی رہے گی اور امراض سے محفوظ رہ کر بڑھاپے میں تاخیر کی جا سکے گی۔ ہمیں چاہیے کہ ہم سالم آٹے کی روٹی کھائیں۔

☆☆☆

بچوں کے ذہن پر دباؤ نہ ڈالیے

صبا گل حسن

والدین اپنے بچوں کی صحت اور تندرستی کے بارے میں فکرمند رہتے ہیں، اس لیے ایک ماہرِ غذائیت ہونے کی وجہ سے انھیں میرے پاس لے آتے ہیں۔ معائنے کے بعد معلوم ہوتا ہے کہ ان کا غذائی نظام متاثر ہے، کیوں کہ وہ غیر متوازن غذائیں کھاتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان کو گہری اور پُرسکون نیند بھی نہیں آتی۔

عام طور پر والدین اپنے بچوں کی کارکردگی پر مطمئن ہوتے ہیں اور فخر یہ انداز میں کہتے ہیں کہ آج کل کی پڑھائی بہت مشکل ہے اور ہمارے بچے بہت محنت سے پڑھتے ہیں۔ انھیں اس بات پر بھی فخر ہوتا ہے کہ ان کے بچوں نے شہر کے سب سے اعلا اور مہنگے اسکول یا کالج میں داخلہ لے رکھا ہے۔ بچوں میں علمی لیاقت پیدا کرنے یا ان کی ذہنی استعداد میں اضافہ کرنے کے بجائے وہ اپنے دوستوں اور ملاقاتیوں پر اپنی برتری جتاتے رہتے ہیں۔ انھیں اس بات سے قطعاً کوئی سروکار نہیں ہوتا کہ وہ اپنے بچوں پر غیر ضروری ذہنی دباؤ ڈال رہے ہیں۔ ان باتوں سے رشتے داروں اور دوستوں کی توقعات میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح والدین اپنے بچوں کو ہلکان کرنے کا سامان پیدا کرتے ہیں۔

احمد اکیس سالہ لڑکا ہے۔ وہ بی اے کا طالب علم ہے۔ ایک دن وہ اپنے دوست کے ساتھ میرے پاس آیا اور بتایا کہ اسے اختلاج کی شکایت ہے۔ اس نے کہا کہ وہ یکسوئی سے مطالعہ نہیں کر پاتا۔ اسے نیند نہیں آتی اور اس کی بھوک بھی اُڑ چکی ہے۔ اس کے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ اس نے روہانسی آواز میں کہا کہ اگر وہ امتحان میں فیل ہو گیا تو والدین اسے گھر سے نکال دیں گے۔

میں نے اس سے کہا کہ مذکورہ مسائل سے وقتی طور پر بچنے کے لیے اگر وہ خواب آور گولیاں کھاتا ہے تو ان گولیوں کو پھانکنے سے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوگا، بلکہ اس سے صورتِ حال مزید بگڑ جائے گی۔ ان مسائل کا حل یہ ہے کہ وہ ٹیلے وژن کے سامنے کم سے کم بیٹھے، کافی اور کولا مشروبات کم پیے۔ نیند لانے کے لیے خواب آور گولیاں نہ کھائے، بلکہ گرم دودھ میں شہد ملا کر پیے۔ شام کو پودینے کی چاے پی لیا کرے تو اسے آسانی سے نیند آ جایا کرے گی۔

میرے پاس آنے والے دوسرے بچوں کے معاملات بھی الجھے ہوئے تھے، مثلاً زاریہ نامی ایک لڑکی، جو قانون کی طالبہ ہے، میرے پاس اس لیے آئی کہ وہ اپنا وزن کم کرنا چاہتی تھی۔ اس نے بتایا کہ میں فاقے کرتی ہوں، مگر اس کے باوجود میرا وزن کم نہیں ہو رہا ہے، بلکہ سر کے بال گرنے شروع ہو گئے ہیں۔ اس نے مجھ سے پوچھا:

''میں دل کش کیسے ہوسکتی ہوں؟''

میں نے اسے بتایا کہ جب جسم میں پروٹین کی کمی ہوجاتی ہے، تب بال گرنے لگتے ہیں۔ تم پابندی سے ورزش کرو، سبزیاں اور پھل کھاؤ۔ اگر تمھیں گوشت کھانے کا شوق ہے تو بھاپ میں پکی ہوئی مچھلی کھاؤ۔ پھر تمھارے بال بھی نہیں گریں گے اور وزن بھی کم ہونے لگے گا۔ پھر تم دل کش لگوگی۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ بچوں کو یہ بتایا جائے کہ صرف امتحان میں بڑی کام یابی حاصل کرنے سے ہی اچھی صحت حاصل نہیں ہوتی، بلکہ اس کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ کام یابی سے حاصل ہونے والی خوشی، اطمینان اور آسودگی کی بنیاد اچھی صحت ہے۔ والدین بھی ہمہ وقت یہ توقع نہ رکھیں کہ ان کے بچے اعلا ڈگریاں حاصل کرنے کے بعد ان کا سر رشتے داروں اور دوستوں کے سامنے بلند کردیں گے، چاہے اس کے لیے وہ اپنی صحت ہی داؤ پر کیوں نہ لگادیں۔

☆☆☆

سفر میں بچوں کی صحت کا خیال رکھیں

سفر سے پہلے بچوں کو حفاظتی ٹیکا (انجکشن) ضرور لگوائیے۔ سفر سے چند ہفتے پہلے یہ کام ہوجانا چاہیے۔ اگر معالج دوسرے ملک کے حالات کے مطابق ادویہ تجویز کرے تو اس بات کا اطمینان کرلیجیے کہ وہ اس ملک میں ممنوع تو نہیں ہیں۔ ایسی صورت میں ان ادویہ کے متبادل تجویز کرائیے۔

سفر کے دوران مسافروں کو عام طور پر اسہال کی شکایت ہوجاتی ہے، خاص طور پر بچوں کو۔ بچے یہ خیال کیے بغیر کھانے کی الم غلم چیزیں منھ میں ڈال لیتے ہیں کہ یہ انھیں فائدہ دیں گی یا نقصان۔ دورانِ سفر مضرِ صحت چیزیں کھانے سے اجتناب کیجیے۔ بہتر ہوگا کہ پھل کھائیے یا بھنی ہوئی مچھلی۔ اگر پانی آلودہ ہونے کا شبہ ہو تو منرل واٹر کی بوتل خرید لیجیے۔ منھ دھونے کے لیے یا دانتوں میں برش کرتے وقت بھی منرل واٹر استعمال کیجیے۔ سفر کے دوران برف خرید کر نہ کھائیں۔

دست آنے کی بنا پر بچوں میں پانی کی کمی (DEHYDRATION) ہوجاتی ہے۔ انھیں صاف پانی پلاکر یہ کمی دور کیجیے اور ضائع ہونے والے نمکیات کا بھی ازالہ کیجیے۔ اگر ۷۲ گھنٹوں تک یہ شکایت دور نہ ہو تو معالج سے مشورہ کیجیے۔ بچے کو بخار ہوجائے یا پاخانے میں خون آنے لگے تو فوراً معالج کو دکھائیں اور اگر وہ اسپتال میں داخل کرنے کے لیے کہے تو آپ بچے کو اسپتال میں داخل کرادیں۔

بچے بے پروا ہوکر دھوپ میں کھیلتے پھرتے ہیں، جس سے ان کی جلد جھلس جاتی ہے۔ چناں چہ انھیں ایسے کپڑے پہنائیے، جن سے ان کے جسم کو ہوا لگتی رہے۔ بچوں کو سمجھائیے کہ سفر میں قیام کے دوران وہ تیز دھوپ میں زیادہ دیر تک نہ کھیلیں، کیوں کہ اس سے ان کی صحت پر بُرا اثر پڑسکتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بھی تیز دھوپ میں زیادہ دیر تک نہ گھومیں۔

تمباکونوشی — جان کی دشمن

ذیشان رشید مانی

تمباکونوشی مضرِ صحت ہے۔ تمباکونوش اپنی ہی نہیں، اپنے اہلِ خانہ اور معاشرے کی صحت کو بھی نقصان پہنچانے کا ذریعہ بنتا ہے۔ ایک امریکی تنظیم کا کہنا ہے کہ تمباکونوشی کرنے والے درمیانی عمر کے افراد دوسروں کی



نسبت پچاس سے نوے فی صد دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بات روزِ روشن کی طرح واضح ہو چکی ہے کہ تمباکونوشی سے دل کی بیماریاں بڑھتی ہیں، جس کے نتیجے میں حملۂ قلب ہو جاتا ہے۔

تمباکونوشی کرتے ہوئے جب کافی عرصہ گزر جاتا ہے تو تمباکونوش کے پھیپڑوں میں کاربن کے ذرّات جم جاتے ہیں۔ ذرّات کی وجہ سے پھیپڑوں میں بلغم یا خون جمع ہو جاتا ہے، جس سے سانس کی آمدورفت میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور پھیپڑے سرطان کی لپیٹ میں آ جاتے ہیں۔

سرطان سے اعصابی نظام میں کھچاؤ اور اکڑن پیدا ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں تمباکونوش بے آرامی، اضطراب اور اضمحلال میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جب آپ کسی بری عادت، خاص طور پر تمباکونوشی میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس سے آسانی سے پیچھا نہیں چھڑا پاتے۔ اگر آپ کسی بس یا وین میں سفر کر رہے ہوں اور آپ نے تمباکونوشی شروع کر دی تو وہاں بیٹھے ہوئے سارے مسافروں کی صحت کو بھی دھوئیں سے نقصان پہنچتا ہے۔

اس لت میں مبتلا افراد اس حقیقت سے لاعلم ہیں کہ جب وہ اپنے گھر میں تمباکونوشی کرتے ہیں تو ان کے بچوں کی صحت بھی اس کے دھوئیں سے متاثر ہوتی ہے اور

ان کے منھ سے خارج ہونے والی بُو سے بچے ناگواری محسوس کرتے ہیں۔

تمباکونوشی کے عادی افراد رفتہ رفتہ منشیات بھی استعمال کرنے لگتے ہیں، جس سے ان کی زندگی گھٹتی چلی جاتی ہے۔

بہت سے افراد کا خیال ہے کہ تمباکونوشی سے سکون حاصل ہوتا ہے، لیکن یہ خیال غلط ہے۔ یہ ایک مفروضہ ہے، جس سے وہ اپنے دل کو بہلاتے ہیں۔

تمباکونوشی سے نقصانات ہی نقصانات ہیں، مثلاً حملۂ قلب، سرطان، خاندان میں انتشار اور پیسے کا زیاں وغیرہ۔ چناں چہ اگر آپ حملۂ قلب اور سرطان جیسی مہلک بیماریوں سے بچنا چاہتے ہیں تو تمباکونوشی ترک کردیں اور صحت سے بھرپور زندگی گزاریں، اس لیے کہ صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے۔ اسے برباد نہیں کرنا چاہیے۔

☆☆☆

زیتون کے تیل سے فالج کا خطرہ کم

امریکا میں شائع شدہ فرانس کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق ۶۵ سال کے ۷،۰۰۰ افراد کے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ جن افراد نے اپنی غذا میں زیتون کا تیل شامل رکھا، وہ فالج کے حملے سے محفوظ رہے۔

فرانس کے دوسرے شہروں میں ۶۵ سال کے ۷۶۶۵ افراد کا پانچ سال تک جو مطالعہ کیا گیا، اس سے یہ بات سامنے آئی کہ اس عرصے میں ان افراد میں سے ۱۴۸ فالج کا شکار ہوئے۔

اس تحقیقی مطالعے کے لیے ان افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ ان میں وہ افراد بھی شامل تھے، جو زیتون کا تیل کھایا کرتے تھے اور وہ افراد بھی شامل تھے، جو یہ تیل بالکل نہیں کھاتے تھے۔

اس مطالعے میں ان افراد کے وزن، جسمانی سرگرمی اور ان کی غذائی عادت کا معائنہ اور مطالعہ کیا گیا، جس سے پتا چلا کہ زیتون کا تیل زیادہ مقدار میں کھانے والے افراد میں ان افراد کے مقابلے میں فالج کا خطرہ ۴۱ فی صد کم تھا، جو زیتون کا تیل بالکل نہیں کھاتے تھے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اب ضروری ہے کہ بوڑھے افراد فالج سے تحفظ کے لیے زیتون کا تیل ضرور کھائیں، کیوں کہ فالج بوڑھوں کا ایک عام مرض ہے۔ زیتون کا تیل کھانا نہ صرف آسان ہے، بلکہ دواؤں کے مقابلے میں سستا بھی ہے۔

☆☆☆

ہم ٹماٹر کیوں کھائیں؟

ڈاکٹر سمیعہ کے۔ بابر

ٹماٹر ایک رس دار پھل ہے، جو اپنی سرخی اور چمک کی بنا پر خوش نما لگتا ہے۔ آپ ٹماٹر کیوں کھائیں؟ اس کی ہم چار وجوہ بتاتے ہیں۔

۱۔ سرطان کا ازالہ کرتا ہے

ٹماٹر کا اہم جزو لائکوپین (LYCOPENE) ہے، جو سرطان سے بچاتا ہے۔ اگر ٹماٹر کو شاخِ گوبھی (BROCCOLI) کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو اس سے سرطان ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ جسم پر زیادہ دھوپ پڑنے سے خواتین کو جلدی سرطان ہوجاتا ہے۔ اگر آپ پابندی سے ٹماٹر کھائیں تو سرطان سے بچا جا سکتا ہے، کیوں کہ اس میں موجود لائکوپین سے سورج کی شعاعوں کے بالائے بنفشی اثرات کم ہوجاتے ہیں۔

۲۔ مزمن بیماریوں پر قابو پاتا ہے

ٹماٹر میں کرومیئم بھی ہوتا ہے۔ یہ خون میں شامل شکر کی سطح کو معمول پر رکھتا اور ذیابیطس میں کھائی جانے والی ادویہ کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ اگر آپ کے جوڑ سخت ہونے لگیں تو آپ کو پابندی سے ٹماٹر کھانا چاہیے، اس لیے کہ ٹماٹر ورم اور سوزش کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ چناں چہ ٹماٹر کھانے سے جوڑوں کی سختی کم اور اعصابی تھکن دور ہوجاتی ہے۔

۳۔ دل، دماغ اور ہڈیوں کے لیے فائدے مند

ٹماٹر میں پوٹاشیئم پایا جاتا ہے۔ اگر آپ ٹماٹر پکا کر کھائیں تو آپ کی دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ اس میں سوڈیئم، سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول کی تھوڑی سی مقدار ہوتی ہے۔ اگر آپ کو دل کی بیماریاں لاحق ہیں تو ٹماٹر ضرور کھائیں۔ آپ کی عمر ۳۵ برس سے زیادہ ہوچکی ہو تو روزانہ ٹماٹر کا ایک گلاس رس پینا چاہیے، اس لیے کہ ٹماٹر میں شامل حیاتین ''کے'' (وٹامن کے) اور کیلسیئم آپ کی ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

۴۔ بینائی بڑھاتا اور ہاضمہ بہتر بناتا ہے

ٹماٹر میں حیاتین الف (وٹامن اے) بھی پائی جاتی ہے، اس لیے یہ بینائی کو تیز کرتا ہے اور جسم کے آزاد اصلیوں (FREE RADICALS) کو ختم اور خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو درست کرتا ہے۔ ٹماٹر میں ریشے اور پانی کی مناسب مقدار ہوتی ہے، اس لیے یہ نظامِ ہضم و جذب کو بہتر بناتا ہے اور اسے کھا کر آپ اپنا پیٹ پوری طرح سے بھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کے گردوں میں پتھری ہو تو ٹماٹر کم مقدار میں کھائیں۔

شام کی چائے کے ساتھ ایک سموسا — لطف دوبالا

سعدیہ رضا

شام کو جب ہلکی بھوک لگ رہی ہو اور ایسے موقع پر چائے کے ساتھ گرما گرم سموسے پلیٹ میں سجا کر رکھ دیے جائیں تو ان کی لذت انگیز خوشبو سے آپ کا ہاتھ



خود بخود ان کی طرف بڑھ جاتا ہے، غیر ارادی طور پر آپ دو تین سموسے کھا بیٹھتے ہیں۔ صدیوں پہلے سموسا وسطی ایشیا سے جنوبی ایشیا میں آیا۔ اپنے منفرد ذائقے اور خوشبو کی بنا پر یہ سفر کرتا ہوا وسط ایشیا سے مصر، لیبیا اور پھر ہندستان تک پہنچ گیا۔ مصر میں اسے کافی مقبولیت حاصل ہوئی، اس لیے کہ یہ اہرام مصر سے مشابہ تھا۔ ماہر باورچیوں کے توسط سے یہ جب ہندستان پہنچا تو حکمرانوں نے اسے پسند کیا اور اس کی حوصلہ افزائی کی۔

سموسے کی مقبولیت اور پسندیدگی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں مختلف چیزیں بھری جاتی ہیں، لہٰذا اس کا ذائقہ بھی مختلف ہوتا ہے۔ آپ نے خود بھی آلو، قیمے یا پیاز کے سموسے کھائے ہوں گے۔ اس کے علاوہ قازقستان میں ایسے سموسے بھی بنائے جاتے ہیں، جن میں بھیڑ کا قیمہ، پیاز اور کدو بھرا جاتا ہے۔

حیدرآباد میں کھائی جانے والی ''لقمی''، قیمہ بھر کر بنائی جاتی ہے، لیکن وہ ہندستان اور پاکستان کے دیگر شہروں میں بنائے جانے والے سموسوں سے زیادہ کُرکُری اور خستہ ہوتی ہے۔ مشرقِ وسطیٰ میں نصف بیضوی شکل میں ''سمبوسک'' بنایا جاتا ہے، جس میں پنیر، پیاز، مرغی کے گوشت کا قیمہ اور پالک بھرا جاتا ہے۔ اس پر زیادہ لاگت آتی ہے اور یہ سب سے زیادہ ذائقے دار ہوتا ہے۔

بہر حال ہمارے ہاں آلو یا قیمے کے سموسے ہی

پسند کیے جاتے ہیں۔ رمضان میں روزہ کھولتے وقت یہ ہر دسترخوان پر ہوتا ہے۔ آپ کی اہلیہ اس وقت گھبرا جاتی ہیں، جب شام کو گھر میں بغیر اطلاع دیے دو چار مہمان آ جاتے ہیں۔ وہ شام کے ناشتے میں دو چار ہلکی پھلکی چیزوں کے ساتھ سموسے اور چائے مہمانوں کو پیش کر دیتی ہیں۔ آپ دوستوں کے ساتھ شام کو کہیں جا رہے ہوں تو ٹھیلے والے سے سموسے خرید کر کھا لیتے اور پھر ریستوراں میں جا کر چائے پی لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کسی میٹنگ میں بیٹھے ہوں، تب بھی شام کی چائے کے ساتھ سموسا کھانے میں کوئی حرج نہیں سمجھتے۔

گرم گرم سموسا شام کے ناشتے کی رونق دوبالا کر دیتا ہے۔ بعض خواتین اس کے ساتھ ہرا دھنیا، ادرک اور لہسن کی چٹنی بھی بنا لیتی ہیں۔ سموسا ویسے تو لذیذ ہوتا ہے، لیکن چٹنی کے ساتھ کھانے سے لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

وہ افراد جو ڈائٹنگ کرتے ہیں یا جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں، وہ بھوک مٹانے کے لیے ایک سموسا کھا لیتے ہیں۔ بعض افراد سموسا کھانے سے پرہیز کرتے ہیں اور یہ سوچتے ہیں کہ اس میں آلو ہوتا ہے، اس لیے حراروں کی تعداد ۳۰۰ تک ہوگی، انھیں یہ جان کر اطمینان کر لینا چاہیے کہ ایک سموسے میں صرف ۲۸ حرارے ہوتے ہیں۔ سموسا کھاتے وقت آپ کا ہاتھ نہیں رکتا، اس کے سوندھے پن کی وجہ سے آپ ایک کے بجائے دو سموسے کھا لیتے ہیں۔ چناں چہ یہ نہ سمجھیے کہ ایک وقت میں آپ کے جسم میں صرف ۲۸ حرارے بڑھیں گے۔ ان کی تعداد ۵۶ بھی ہو سکتی ہے۔

نمکین سموسوں کے علاوہ میٹھے سموسے بھی بننے لگے ہیں، مگر ان کی بناوٹ تکونی نہیں ہوتی۔ ان میں باریک پسا ہوا ناریل یا میٹھی سوجی بھری ہوتی ہے۔ بعض افراد ان سموسوں میں میوہ بھی بھر دیتے ہیں۔ بہرحال اس کا انحصار کھانے والے کی پسند پر ہے۔ گرم گرم آلو یا قیمہ بھرے لذیذ سموسے چٹنی کے ساتھ کھائیے اور خوب لطف اٹھائیے۔ ☆

سگرٹ نوشی آپ کی جان بھی لے سکتی ہے

سگرٹ نوشی انتہائی مضرِ صحت ہوتی ہے۔ یہ عادت انسان کو مختلف قسم کے ۲۱ امراض میں مبتلا کر سکتی ہے، جن میں ۲ قسم کے سرطان شامل ہیں۔ تمباکو نوشی کرنے والا فرد پھیپڑوں اور منھ کے سرطان، قلب اور گردوں کے امراض، فالج، تنفس کے نظام میں خرابی اور دورانِ خون میں کمی سے آنتوں کے امراض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔

امریکا میں کی گئی اس تحقیق میں تحقیق کاروں نے دس لاکھ افراد کا دس برس تک مطالعہ کرنے کے بعد یہ معلومات فراہم کی ہیں۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ تمباکو نوشی کی عادت کو ترک کرنے کی بھرپور کوشش کریں، اس لیے کہ یہ عادت ان کے لیے مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

درد کی آواز

بینش جمیل

معاشرے میں عموماً دیکھا جاسکتا ہے کہ ہم خوش حالی، مضبوطی اور تندرستی کی خواہش میں زندہ رہتے ہیں۔ زندگی میں ہمیں ہر چیز مضبوط اور پائیدار درکار ہوتی ہے اور ہم دعا بھی یہی کرتے ہیں کہ اے اللہ! ہمیں ہر چیز مضبوط فراہم کر، چاہے وہ رشتے ہوں، کاربار ہو یا زندگی کا کوئی اور پہلو۔

ہم اپنی کم زوری پر شرمندگی محسوس کرتے ہیں اور معاشرے میں اپنی کم زوری پر تذلیل محسوس کرتے ہیں۔ دراصل خود کو زندگی میں مضبوط دیکھنا ہم نے اپنا آئیڈیل بنالیا ہے اور کوئی بھی کم زوری ہمیں خوف زدہ کردیتی ہے، لیکن ان تمام باتوں کا انحصار آپ کی اپنی ذات پر ہوتا ہے۔ اگر آپ چاہیں تو اپنی زندگی سے اس کم زوری کو ختم کرسکتے ہیں، جس کی آپ کو زندگی میں ضرورت ہی نہیں ہے۔

ایک توانا اور مضبوط جسم کا مالک فٹ بال کا کھلاڑی انتہائی چستی سے کھیلتا ہے کہ اچانک بھاگتے بھاگتے وہ گر جاتا ہے اور اس کے گھٹنے میں چوٹ آتی ہے، لیکن چوں کہ اسے اپنا کھیل جاری رکھنا ہے، لہٰذا وہ جلدی سے کوئی درد کی دوا لے کر میدان میں دوبارہ چلا جاتا ہے۔ اس کھلاڑی کو اپنی مضبوطی اور تندرستی پر فخر تو ہے، لیکن وہ چوٹ جس کو اس نے وقتی طور پر نظرانداز کردیا تھا، ہوسکتا ہے کہ بعد میں ٹھیک ہونے میں بہت وقت لے۔

جو لوگ درد یا تکلیف کے وقت یہ سوال کرتے ہیں کہ میں اس درد میں کیوں مبتلا ہوں، اس تکلیف سے کیسے نجات حاصل کرسکتا ہوں اور یہ درد مجھ سے کیا کہنا چاہتا ہے؟ اس احساس کی بدولت وہ بہت شان دار نتائج حاصل کرلیتے ہیں، کیوں کہ وقتی آرام آپ کو اس وقت تو راحت اور سکون دے دے گا، مگر کم ہوجانے والا درد بنیادی طور پر مکمل ختم نہیں ہوگا اور رفتہ رفتہ آپ کے لیے وبالِ جان بنتا چلا جائے گا۔

لہٰذا اگلی بار جب بھی آپ درد محسوس کریں تو اسے وقتی طور پر نہ روکیں، بلکہ اس کو جڑ سے ختم کرنے کے لیے ذرائع تلاش کریں اور جب ایک بار آپ نے مسئلے کو حل کرلیا تو وہ دوبارہ کبھی سر نہیں اٹھائے گا۔ ☆



صحت مند رہنے کے اصول

سید رشید الدین احمد

پرہیزی غذا کب تک کھائی جاسکتی ہے؟ اس سوال کا جواب مشکل ہے، کیوں کہ زبان ذائقے دار کھانوں کے مطالبات سے باز نہیں آتی اور ویسے بھی اس دور میں کہ جب دیس دیس کے کھانے اور بے شمار ذائقے دار اشیا عام ہوگئی ہیں، پرہیز بہت مشکل ہے، لیکن یقیناً ہر سمجھ دار انسان کو اچھی صحت کی قدر و قیمت کا اندازہ بھی ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے کسی لمبے چوڑے پروگرام کی ضرورت نہیں ہوتی، بس چند آسان اصول ہیں کہ جنھیں اپنا کر ہر انسان اپنی پسند کی اشیا کھا کر بھی صحت مند رہ سکتا ہے۔

آپ صحت کے پانچ اصولوں پر عمل کر کے صحت اور توانائی حاصل کر سکتے ہیں، اس طرح آپ خود کو موٹاپے اور اس کی وجہ سے جنم لینے والے امراض، مثلاً ہائی بلڈ پریشر، قلب کے امراض کی شکایات، ذیابیطس اور دیگر پریشان کن بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

گوشت کم کھائیے

گوشت کم کھائیے، خاص طور پر بڑا گوشت اعتدال کے ساتھ کھائیے۔ ڈھیروں کباب تکّوں کا کھانا صحت کی منزل سے آپ کو بہت دور لے جاتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات اچھی طرح یاد رہے کہ زیادہ گوشت کھانے والی قومیں آج طرح طرح کے پریشان کن امراض بھی بھگت رہی ہیں۔

سرخ گوشت سے امراضِ قلب کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس حقیقت کو اب تسلیم کرلیا گیا ہے کہ گوشت خوری کا شوق صحتِ قلب کے لیے زیادہ مضر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ تمام ڈبا بند غذائیں بھی مضرِ صحت ہوتی ہیں۔ ان میں ایک تو چکنائی زیادہ ہوتی ہے، دوسرے انھیں خوش ذائقہ، خوش رنگ اور زیادہ عرصے قابلِ استعمال رکھنے کے لیے طرح طرح کے کیمیائی اجزا ان میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ایسا گوشت، خواہ بکری کا ہو یا مرغی اور مچھلی کا، سخت مضر ہوتا ہے۔ گوشت کھائیے، مگر اعتدال کے ساتھ۔ گوشت کی مقدار بھی متعین رکھیے، بس ۴ سے ۶ اونس کھائیے۔

بسیار خوری سے بچیں

صرف گوشت کی مقدار پر ہی نظر نہیں رکھنی چاہیے، بلکہ سوچیے تو اندازہ ہوگا کہ ہم پہلے کے مقابلے میں

اب بہت سی اشیا ضرورت سے زیادہ کھا رہے ہیں۔ آلو پہلے سالن یا سبزی کی حد تک محدود ہوتے تھے۔ اب قسم قسم کے چپس بے تحاشا کھائے جا رہے ہیں۔ اسی طرح پہلے ٹھنڈے شربت گرمیوں کے لیے مخصوص ہوتے تھے، لیکن اب موسم کی قید کے بغیر مختلف کمپنیوں کے تیار کردہ کولا مشروبات پانی سے بھی زیادہ پیے جا رہے ہیں۔

آپ نے کبھی غور کیا کہ اب دعوتوں اور گھروں میں بھی کھانے کے لیے بڑے سائز کی پلیٹیں زیادہ استعمال ہونے لگی ہیں۔ کسی بھی دعوت میں دیکھیے، لوگ اپنے پیٹ کی گنجایش کو بُھلا کر چوڑی پلیٹ میں کھانا ٹیلے کی شکل میں جمع کر کے بے تحاشا کھانے لگتے ہیں۔ سلاد کا ڈھیر لگا کر عموماً پلیٹ میں ہی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہاں بھی کھانا آگے بڑھانے کے لیے کولا مشروبات کا سہارا لیا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی درکار مقدار کا سوال ہے تو یہ زیادہ نہیں ہونی چاہیے، مثلاً چاول ایک چھوٹی پلیٹ ہی کافی ہوتے ہیں، لیکن یہ صرف ان حضرات کے لیے ہے، جو صحت برقرار رکھنے کی ضرورت اور اہمیت کو سمجھتے ہیں، اسی طرح گوشت، مچھلی اور مرغی کا چھوٹا سا ٹکڑا لذتِ کام و دہن اور جسم کی ضرورت کے لیے کافی ہوتا ہے۔

صحت عزیز ہے تو ہر کھانے کا آغاز سبزیوں سے کیجیے، یعنی پہلے سلاد کھایئے، تاکہ اس طرح آپ کی غذا میں روغنی کھانوں کی مقدار کم شامل رہے۔ بہتر ہے کہ خاص طور پر دعوتوں میں پلیٹ بھر سبزیاں کھائی جائیں، تاکہ آپ کے جسم میں پہنچنے والے حراروں کی مقدار کم رہے، یعنی آپ نشاستے اور گوشت کم کھا کر خود کو صحت مند رکھ سکیں۔

گھر میں صحت بخش اشیا زیادہ رکھیے

ماہرین کی تحقیق کے مطابق جن گھروں میں ریفریجریٹر مزے مزے کی چٹ پٹی اشیا، کباب، تکّوں وغیرہ کے علاوہ میٹھی ڈشوں سے بھرے ہوتے ہیں یا آلو کے چپس کے رنگ برنگے پیکٹس، چاکلیٹ، بسکٹ، جیم یا جیلی وغیرہ خوب موجود ہوتی ہیں، ان میں صحت مند افراد ذرا مشکل سے ہی نظر آتے ہیں۔

بھوک بے وقت بھی لگتی ہے، اس لیے اپنے گھر میں زود ہضم اور تیل گھی سے مبرّا اشیا، مثلاً بُھنے چنے اور ایسی ہی ہلکی پھلکی چیزیں ضرور رکھیے، بلکہ ایسی بھوک مٹانے کے لیے سب سے عمدہ چیز موسمی پھل ہوتے ہیں۔ دل بہت چاہے تو بازاری چپس اور نمکو کی جگہ گھر میں جھٹ پٹ تیار ہونے والی ایسی اشیا تازہ بہ تازہ تیار کر کے کھائی جائیں۔

اسنیکس کی مقدار

اسنیکس، یعنی ایسی اشیا جو معمولی بھوک اور زبان کے ذائقے کی طلب کے وقت تھوڑی مقدار میں کھائی

جاسکیں۔ برگر یا بن (BUN) کے درمیان مکھن، کریم، گوشت کے تکّے یا کباب وغیرہ رکھ کر معدے میں پہنچانے کا اہتمام ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ روغنی کیک، میٹھے بسکٹ، پیٹیز وغیرہ اور چکنائی سے پُر پنیر کے قتلے بھی ہلکی غذا سمجھ کر کھائے جاتے ہیں۔ ان کی جگہ مغزیات، بادام، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ کو دیجیے۔ ان میں ناریل اور برازیل کے اخروٹ شامل نہ کیجیے، کیوں کہ ان میں جمنے والی چکنائی ہوتی ہے اور یہ وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

مغزیات ایک مٹھی سے زیادہ نہیں کھانے چاہییں۔ مغزیات میں لحمیات (پروٹینز) کے علاوہ فولک ایسڈ صحت بخش مقدار میں ہوتا ہے۔ فولک ایسڈ دماغ کی توانائی بڑھاتا اور اعصاب کو پُرسکون اور توانا بھی رکھتا ہے۔ اسی طرح مغزیات میں مانع تکسید حیاتین ھ (وٹامن ای) سیلینیم، فائی ٹک ایسڈ اور اومیگا۔۳ جیسے شحمی تیزاب بھی ہوتے ہیں۔

مغزیات کی چکنائیوں سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے، بہ شرطے کہ انھیں مناسب مقدار میں ہی کھایا جائے، ورنہ انھیں پیٹ بھر کے کھانے سے ان کے حراروں کی زیادہ مقدار بھی مٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔ جی چاہے تو مغزیات کو نمک لگا کر بھی کھایا جا سکتا ہے، مگر نمک کی مقدار زیادہ نہیں ہونی چاہیے، کیوں کہ یہ ہر حال میں نقصان دہ ہوتا ہے۔

ٹھنڈی میٹھی بوتلوں سے پرہیز کیجیے

آج کل زیادہ تر مختلف رنگ اور ذائقے کی ٹھنڈی میٹھی بوتلیں بہ کثرت پی جاتی ہیں، خاص طور پر گرمیوں میں۔

ماہرین ان کے بے تحاشا پینے کی مخالفت کرتے ہیں، کیوں کہ ان میں دیگر مضر اشیا، مثلاً فاسفورک ایسڈ، رنگ، خوشبو اور کیفین کے علاوہ شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی ایک بوتل میں تقریباً ۹ سے ۱۰ چائے کے چمچے چینی ہوتی ہے۔ اتنی مقدار میں چینی والی ان بوتلوں سے آپ کو تحفے میں ذیابیطس کے علاوہ ہڈیوں کی بوسیدگی جیسے امراض ہی مل سکتے ہیں۔

ایسی ہر بوتل سے آپ کو صرف ۲۵۰ حرارے ہی ملتے ہیں، یعنی اور غذاؤں کی طرح ان کے ساتھ حیاتین اور لحمیات وغیرہ جیسے توانائی بخش اجزا جسم کو نہیں ملتے۔

ان بوتلوں کا ایک اور اہم تحفہ مٹاپا ہوتا ہے، اس کے علاوہ دانتوں کی کم زوری، مسوڑوں کی سوجن اور ان میں تعدیے (انفیکشن) بھی آپ کے حصے میں آتے ہیں۔ ان میں شامل کیے جانے والے کیمیائی اجزا کی تفصیل میں جانا بے کار ہے۔ یہ صحت کی غرض سے شامل نہیں کیے جاتے۔ ان کا اصل مقصد ان مشروبات کو زیادہ عرصے قابلِ استعمال اور خوش ذائقہ رکھنا ہوتا ہے۔

☆☆☆



ماسی — گھر کی ضرورت یا دِکھاوا

نسرین شاہین

گھروں میں آج کل کام کاج کے لیے ملازمائیں رکھنے کا رجحان بڑھتا جارہا ہے، جنھیں عام طور پر ''ماسیاں'' کہا جاتا ہے، جو گھر کی صفائی ستھرائی، کپڑوں اور برتنوں کی دھلائی اور دیگر کاموں کے لیے رکھی جاتی ہیں۔ بعض گھروں میں ماسیوں کے علاوہ چھوٹی عمر کے لڑکے یا لڑکی کو بھی رکھ لیا جاتا ہے، جو دن رات وہیں رہتے ہیں اور چوبیس گھنٹے ڈیوٹی انجام دیتے ہیں۔

جن گھروں میں میاں بیوی دونوں ملازمت کرتے ہیں، وہاں تو ملازمہ یا ماسی کی ضرورت بہرحال پڑتی ہے، کیوں کہ خاتونِ خانہ کے ملازمت پر جانے کے باعث گھر کے کام کرنے کے لیے وقت نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں ماسی رکھنا ان کی مجبوری ہے، یہ بات تو سمجھ میں آتی ہے، لیکن وہ خواتین جو ملازمت نہیں کرتیں اور گھر میں ہی رہتی ہیں، وہ بھی ماسی رکھنا ضروری سمجھتی ہیں، کیوں؟ اس لیے کہ حضرتِ انسان کی آقا اور حاکم اعلا بننے کی خواہش آج بھی موجود ہے۔ غلاموں اور کنیزوں کی جگہ ماسی، ملازمہ، آیا، خانساماں، چوکیدار اور کام کرنے والے بچوں نے لے لی ہے۔ فرق یہ آیا ہے کہ اب گھریلو ملازمہ یا ماسی رکھنا صرف شان کا اظہار ہی نہیں رہا، بلکہ معاشرتی اور معاشی ڈھانچے میں آنے والی تبدیلیوں کی بنا پر متوسط طبقے کے لیے بھی یہ ضرورت، بلکہ مجبوری بن چکی ہے۔ جب میاں بیوی دونوں ملازمت پر ہوں تو گھر کو سنوارنے اور گرہستی چلانے کے لیے محنت کش ہاتھوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

ماسی کے علاوہ خانساماں، آیا، ڈرائیور اور چوکیدار وغیرہ زیادہ دولت مند گھروں میں نظر آتے ہیں۔ ایسے گھروں میں عموماً تین سے پانچ ملازم موجود ہوتے ہیں، جن میں سے دو تین کل وقتی ہوتے ہیں۔ بہرحال ملازم کتنے بھی ہوں، ان کو صاحبِ خانہ اپنی ضرورت اور مجبوری کے لحاظ سے رکھتے ہیں۔

ملازم اور مالک کے مابین روابط اور رویے بڑی حد تک اس بات پر منحصر ہوتے ہیں کہ ملازم کو کس کام کے لیے رکھا گیا ہے۔ بعض مالک ایک ملازم سے چار ملازموں کا کام لیتے ہیں، مگر تنخواہ ایک ہی کام کی دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں وہی ملازم اپنے فرائض انجام دیتا ہے، جو بہت مجبور ہو۔ ملازم اور مالک کے مابین رویوں میں تبدیلی بھی دیکھی جاتی ہے۔ بعض ملازمین بہت ضرورت مند ہوتے ہیں اور مالکان کا ہر طرح کا رویہ

برداشت کرنا ان کی مجبوری بن جاتا ہے۔ دوسری جانب بعض ملازمین مالکان کی مجبوریوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں، نظریہ ضرورت کہیں کہیں حاکم کو محکوم بھی بنا دیتا ہے۔

خواتین اپنی سہولت اور آرام کے لیے ماسی رکھتی ہیں۔ خواتین کو چاہیے کہ ماسی پر کام کا زیادہ بار نہ ڈالیں۔ ملازمت پیشہ خواتین اُنھی کاموں کے لیے ماسی رکھیں، جن کی اشد ضرورت ہو۔ چھٹی کے دن وہ اچھے خاصے گھریلو کام نمٹا سکتی ہیں، جب کہ گھریلو خواتین ماسی رکھنے کے بجائے خود گھر کے کام کریں۔ یہ ان کی صحت کے لیے زیادہ مناسب ہے۔ کبھی آپ نے غور کیا کہ آپ کی ماسی آپ سے زیادہ توانا ہے۔

جو خواتین گھر کے کام کاج خود کرتی ہیں، وہ صحت مند، چاق چوبند اور خوش رہتی ہیں، کیوں کہ مصروفیت کی وجہ سے وہ بہت ساری فضولیات سے بچی رہتی ہیں، جن میں اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن)، فضول گوئی، غیبت، بدگمانی، مالکہ کے مشغلوں کی ٹوہ میں رہنا، حسد اور وقت ضائع کرنے جیسی بُری عادتیں شامل ہیں۔ جب ماسی گھر کے کاموں میں مصروف ہوتی ہے تو خاتون خانہ کے پاس کافی وقت ہوتا ہے اور وہ اس وقت کوٹی وی کے سامنے بیٹھ کر یا موبائل فون پر لمبی لمبی گفتگو کر کے گزارتی ہیں۔ ماسی رکھنا کوئی بری بات نہیں ہے، لیکن صرف دکھاوے کے لیے یا اپنی شان ظاہر کرنے یا کام سے بچنے کے لیے ماسی رکھنا بہر حال اچھی بات نہیں ہے۔

آپ ماسی ضرور رکھیں، البتہ اسے رکھنے کے بعد اس بات کا خیال بھی رکھیں کہ وہ آپ کی مددگار ہے اور اگر وہ معاشی مجبوری کے تحت گھروں میں کام کرتی ہے تو اس کی ضرورتوں کا خیال کرتے ہوئے اُس کی اخلاقی اور مالی امداد بھی کریں۔ اس کے ساتھ اپنا رویّہ نرم اور ہمدردانہ رکھیں، تا کہ ماسی کو تحفظ کا احساس ہو اور وہ دل لگا کر کام کرے۔

عموماً ماسیوں کے ساتھ ان کے بچے بھی آتے ہیں، جو اپنی ماؤں کا ہاتھ بٹاتے ہیں۔ ذرا غور کریں، یہ چھوٹے چھوٹے بچے، جن کی عمر پڑھنے، کھیلنے اور کھانے پینے کی ہے، وہ اپنا بچپن گھروں کے کاموں میں گزار دیتے ہیں۔ ہو سکے تو ان معصوموں کو کام سے آزاد کر کے انھیں پڑھنے لکھنے کی طرف راغب کریں، انھیں کھیلنے کے لیے کھلونے دیں اور کھانے پینے کی چیزیں دیں تو یہ بچے یقیناً خوش ہوں گے۔

ماسی رکھنا آپ کی مجبوری ہے یا نہیں؟ ضرورت اس امر کی ہے کہ اس کے ساتھ آپ کا رویّہ اچھا ہونا چاہیے، اسے آپ سے کوئی شکایت نہ ہو۔ خدا بھی یہ بات پسند نہیں کرتا کہ ملازم مالک سے ناخوش رہے۔ ماسی کو کمتر ہرگز نہ سمجھیں، وہ بھی انسان ہے اور آپ کی ضرورت ہے۔ ماسیوں کو بھی چاہیے وہ ذمے داری اور دیانت داری سے کام کریں اور ایسا کوئی کام نہ کریں، جس سے مالکہ ناخوش ہو۔ محنت اور دیانت سے کام کرنا ماسیوں کی اہمیت بڑھائے گا۔

ایسپرین سرطان سے بھی بچاتی ہے

تحقیق کے بعد ماہرین نے بتایا ہے کہ کم چکنائی والی غذائیں اور ایسپرین کھانے سے سرطان کا خدشہ کم ہوجاتا ہے۔ جن افراد کو سینے کا سرطان تھا، جب انھوں نے کم چکنائی والی غذائیں کھائیں، مارجرین اور سرخ گوشت کھانا بند کردیا تو انھیں دوبارہ سرطان ہونے کے امکانات ۲۴ فی صد کم ہوگئے۔ اس کے علاوہ بڑی آنت (قولون) کے مریضوں پر کی گئی تحقیق سے بھی ثابت ہوا کہ اگر وہ پابندی سے ایسپرین کھائیں تو دوبارہ سرطان میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

امریکا کی ایک سوسائٹی کے ڈاکٹروں نے اپنے سالانہ اجلاس کے بعد مشترکہ بیان میں کہا ہے کہ ایسے مریض جو سرجری کرا چکے ہیں یا جنھوں نے شعاعی علاج کرایا ہے اور اب یہ چاہتے ہیں کہ ان کا سرطان لوٹ کر نہ آئے، ان کے لیے بہتر ہے کہ وہ چکنائی والی غذائیں کم اور ایسپرین پابندی سے کھائیں۔

سرطان کے ایک اسپتال کے ڈاکٹر ایرک ونر کا کہنا ہے کہ ایسی خواتین جنھیں سینے کا سرطان ہے، اگر وہ اس سے خود کو بچانا چاہتی ہیں تو آئس کریم کھانا بند کردیں۔ آئس کریم سرطان میں نقصان دہ ہے۔ انھوں نے مزید کہا کہ سرطان میں کم چکنائی والی غذائیں فائدہ دیتی ہیں۔

۲۴۰۰ ایسی خواتین جن کے سینے کے سرطان کا علاج ہورہا تھا، ان میں سے ۹۷۵ خواتین کو ہدایت کی گئی کہ وہ روزانہ ۳۳ گرام سے زیادہ چکنائی نہ کھائیں، جب کہ ۱۴۲۵ خواتین کو ۵۱ گرام چکنائی کھانے کی اجازت دی گئی۔ وزارتِ صحت نے بھی ہدایت جاری کررکھی تھی کہ ایسے مریض جنھیں سرطان ہو، وہ چکنائی کم کھائیں اور پھلوں اور سبزیوں کو اپنے دسترخوان پر زیادہ جگہ دیں۔ ایرک ونر نے بتایا کہ غذا کے بارے میں تحقیق کے دوران وہ آٹھ ماہرین غذائیت سے ملاقات کرچکے ہیں اور ان کی ہدایات پر عمل کررہے ہیں۔

ڈاکٹر ایرک کا کہنا ہے کہ سرطان کے مریضوں کو چپس، پنیر اور ایسی چیزیں کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے، جن میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ انھیں چاہیے کہ وہ پاپ کارن کھائیں۔ ایسے افراد کے لیے بازاری غذائیں (FAST FOODS) شدید نقصان دہ ہوتی ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ صبح ناشتے میں کھائے جانے والے ایک سینڈوچ میں ۴۷ گرام چکنائی ہوتی ہے۔

تحقیق سے معلوم ہوا کہ کم چکنائی والی غذائیں کھانے سے سینے کے سرطان میں کمی آجاتی ہے۔

مذکورہ گروپ میں ۴۲ فی صد خواتین کو کم چکنائی والی غذا سے فائدہ پہنچا اور سرطان پلٹ کر نہیں آیا۔ ان

خواتین کا پانچ برس تک معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ صرف ۸ فی صد کو دوبارہ سرطان کی شکایت ہوئی۔

ان خواتین کا ۲ کلوگرام وزن بھی کم ہو گیا۔ ڈاکٹروں کے اندازے کے مطابق مرض کے دوبارہ حملہ آور ہونے کی وجہ وزن میں کمی ہو سکتی ہے۔ کم چکنائی پر مشتمل غذا کھانے والی خواتین کی نسبت زیادہ چکنائی والی خواتین کو زیادہ نقصان کا سامنا کرنا پڑا اور وہ دوبارہ سرطان میں مبتلا ہو گئیں۔

ڈاکٹر چارلس نے آٹھ سو سے زیادہ ایسے مریضوں کو چیک کیا، جنھیں تیسرے درجے کا سرطان تھا، مگر زیادہ نہیں پھیلا تھا۔ ان میں سے ۵ ۷ فی صد مریض کسی بنا پر ایسپرین کھا رہے تھے اور ایسے مریضوں کے لیے بہت کم خدشہ تھا کہ انھیں دوبارہ سرطان نہ ہو جائے۔

ایسی ادویہ جن میں ایسپرین شامل نہیں ہوتی، COX-2 کہلاتی ہیں۔ ان کا اثر بھی ایسپرین جیسا ہی ہوتا ہے، مگر بہت کم مریض انھیں پابندی سے کھاتے ہیں۔

سرجری سے قولون کے تیسرے درجے کے سرطان میں مبتلا پچاس فی صد مریضوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

عجیب وغریب روٹی پھل

تازہ تحقیق میں امریکی سائنس دانوں نے ایک ایسے پھل کا کھوج لگایا ہے، جسے ''روٹی پھل'' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ پھل بحرالکاہل کے جزیروں پر رہنے والے افراد کاشت کرتے اور کھاتے ہیں۔ یہ پھل بہت توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس میں لحمیات (پروٹینز) بہت ہوتے ہیں۔

ایک ''روٹی پھل'' میں دس کیلوں سے بھی زیادہ نشاستہ اور پوٹاشیئم پایا جاتا ہے۔ اس میں چکنائی برائے نام ہوتی ہے۔ یہ عجیب وغریب اور خوب صورت پھل شکل میں آلو سے ملتا جلتا ہے۔ اس کی کاشت گرم علاقوں میں زیادہ کی جاتی ہے۔ یہ اونچے درختوں پر اُگتا ہے۔

بحرالکاہل کے علاقوں میں اس کی طلب میں بہت اضافہ ہوا ہے، بلکہ دوسرے ممالک بھی اسے اپنے علاقوں میں کاشت کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ بعض علاقوں میں یہ چاول، گندم اور مکئی سے بھی زیادہ اُگایا جا رہا ہے۔ ''روٹی پھل'' کو پیس کر اس سے آٹا، روٹی اور مٹھائیاں بھی بنائی جا سکتی ہیں اور غذا کے طور پر کھایا جا سکتا ہے۔ اس پھل میں حیاتین (وٹامنز) اور معدنیات (منرلز) بھی پائی جاتی ہیں۔

جزیرہ ہوائی کے سائنس داں دنیا بھر میں بھوک کے خاتمے کے لیے ''روٹی پھل'' کے پودے دوسرے ملکوں کو بھی تقسیم کر رہے ہیں۔ امریکا میں ایک غیر سرکاری تنظیم (این جی او) ''روٹی پھل'' کے پودے ہیٹی ریاست میں بھی لگا رہی ہے۔ (خوشنود عباس)

شرمیلے بچے تنہائی کا شکار

شرم سے ہر کوئی پیچھا چھڑانا چاہتا ہے، مگر بچوں میں جو بے جا شرم اور جھجک پیدا ہو جاتی ہے، وہ انھیں ناکارہ بنا دیتی ہے۔ وہ نہ صرف صحت مندانہ مشاغل سے دور رہتے ہیں، بلکہ نئے دوست بنانے سے بھی احتراز کرتے ہیں اور اجنبی افراد میں گھلنا ملنا بھی پسند نہیں کرتے۔ نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ وہ بچے جو شرمیلے ہوتے ہیں، تعلیم حاصل کرنے کے دوران مضامین میں بھی ان کے نمبر کم آتے ہیں۔ ایسے بچے غیر نصابی سرگرمیوں میں بھی حصہ نہیں لیتے۔

سنگاپور کے ایک نفسیاتی اسپتال کی سربراہ ڈاکٹر [illegible] والدین [illegible] بچوں کی [illegible]

[illegible]

اور اسے اجنبی افراد سے ملنے پر بھی مجبور نہ کیجیے۔ اسے اپنی دنیا میں خوش رہنے دیجیے۔ کوشش کر کے اس کی دنیا میں داخل ہو جائیے اور اسے سمجھانے کی کوشش کیجیے۔

(۳) اپنے بچے کو رفتہ رفتہ دوسرے بچوں سے ملوائیے اور انھیں پہلے سے آگاہ کر دیجیے کہ انھیں بچے کی بے جا شرم کو دور کرنا ہے، تاکہ وہ اجنبی افراد سے ملتے وقت نہ گھبرائے۔

(۴) اسے دوسروں سے مانوس ہونے دیجیے اور اس سلسلے میں اسے اپنے طریقے کا انتخاب کرنے دیجیے۔ اگر وہ آپ کے سوالات کے جوابات دینے سے احتراز کرتا ہے تو اس سے پیچیدہ سوالات نہ کیجیے، مثلاً آج تم نے اسکول میں کیا پڑھا یا تم کن لڑکوں کے ساتھ کھیل رہے تھے؟

(۵) [illegible]

(۶) [illegible]



مدیر منتظم

(قرآن کی روشنی میں)

مصنف : پروفیسر ہارون رشید

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

اردو شاعری میں نعت گوئی کو بنیادی حیثیت و اہمیت حاصل ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے عقیدت ومحبت کا اظہار جذبۂ ایمانی کو ظاہر کرتا ہے۔ نعت گوئی کی بنیاد عشقِ رسولؐ پر ہے اور شاعر اس جذبے کے اظہار کے لیے اپنے قلم کی تمام تر جولانیاں صَرف کرتا ہے۔ اس کا تخیل اسے نئے راستے دکھاتا ہے۔ اردو کے نعت گو شعرا نے اس مضمون کو کئی رنگوں سے باندھا ہے اور اس صنفِ سخن میں کمال حاصل کیا ہے۔ عام طور پر اردو نعت گوئی پر تنقید کرنا خلافِ ادب سمجھا جاتا ہے اور یہ سوال کیا جاتا ہے کہ اس میں آپ تنقید کے لیے کیا پہلو نکال سکتے ہیں؟ پروفیسر ہارون رشید کئی کتابوں کے مصنف ہیں اور انھوں نے کئی موضوعات پر اپنے مخصوص تحقیقی وتنقیدی انداز میں قلم اٹھایا ہے۔ انھوں نے اردو نعت گوئی کا قرآن کی روشنی میں تنقیدی جائزہ لیا ہے۔ یہ ایک منفرد اور علمی نوعیت کا اہم کام ہے، جو مصنف کے تبحرِ علمی کو ظاہر کرتا ہے۔ انھوں نے اردو نعت گوئی کا بھرپور جائزہ لے کر اس بات کو پیش کیا ہے کہ ہمارے شعرا حضورؐ سے محبت وعقیدت کے اظہار میں مبالغہ آرائی کرتے ہیں اور نبی کریمؐ کی ذات وصفات کو بیان کرتے ہوئے بعض اوقات شرک کرنے لگتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کی صفات سے منسوب کر دیتے ہیں، جب کہ عبد اور معبود، یعنی اللہ اور رسول کے مابین فرق کو قائم رکھنا بے حد ضروری ہے۔ انھوں نے اردو کی نعتیہ شاعری سے ایسے کئی اشعار مثال کے طور پر پیش کیے ہیں، جن میں شعرا نے مبالغے سے کام لیا ہے۔ نعت گوئی میں بہت ضبط، توازن اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ مصنف نے کتاب کو پانچ ابواب میں تقسیم کیا ہے۔ باب اول میں نعتیہ ادب پر ایک نظر، باب دوم میں اردو نعت میں شرکیہ عقائد، باب سوم میں نعت گو شعرا کے چند پسندیدہ موضوعات، باب چہارم میں رسول اکرمؐ اور دیگر انبیاے کرام اور باب پنجم میں بعض انبیا کی انفرادی خصوصیات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ مصنف نے بڑی جامعیت اور قطعیت کے ساتھ تمام اہم مباحث کو پیش کرتے ہوئے اس کتاب کو تحریر کیا ہے۔

صفحات: ۱۹۲ قیمت: ۴۰۰ روپے

ناشر : میڈیا گرافکس، اے۔۷، ۹۹، سیکٹر ۱۱۔اے، نارتھ کراچی۔

شمارہ ۳۔۴، جلد ۶۴

مدیر: سید مصطفیٰ علی بریلوی (علیگ)

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

یہ العلم کا ''الطاف بریلوی نمبر'' ہے، جس میں الطاف علی بریلوی کے خاص مضامین کا انتخاب قابلِ ذکر ہے۔ اس کے علاوہ پروفیسر ڈاکٹر سید وقار احمد رضوی، راضیہ سلطانہ کے مضامین بھی اہمیت کے حامل ہیں۔ سید الطاف علی بریلوی کا نام برصغیر کی تعلیمی شخصیات میں اہمیت کا حامل ہے۔ وہ برصغیر کی سیاسی تاریخ پر گہری نظر رکھتے تھے اور ان کی تحریریں ان کی مدبرانہ فکر کی عکاسی کرتی تھیں۔ انھوں نے برصغیر کی تعلیمی اور سیاسی حالات کا صحیح تجزیہ کیا اور انھیں اپنے مضامین میں پوری ذمے داری کے ساتھ تحریر کیا۔ زیرِنظر شمارے میں ان کے اہم اور وقیع مضامین کا انتخاب شامل ہے، مثلاً ''پاکستان کا تصور اور اس کا نظریاتی پس منظر'' جو ''العلم'' جنوری تا مارچ ۱۹۶۲ء کے شمارے میں شائع ہوا۔ یہ ایک بھرپور مضمون ہے، جو قیامِ پاکستان کے تصورات اور نظریات کو واضح کرتا ہے۔ الطاف علی بریلوی کا ایک کارنامہ کراچی میں سرسید گرلز کالج کا قیام ہے، جو ان کی تعلیمی جدوجہد کا عملی ثبوت ہے۔ یہ درس گاہ سرسید احمد خاں کے نام سے منسوب ہے۔ مضمون ''کوائف آل پاکستان ایجوکیشنل کانفرنس و سرسید گرلز کالج'' کے حوالے سے ان کا ایک وقیع مضمون ''العلم'' میں ۱۹۶۴ء میں شائع ہوا۔ یہ مضمون بھی اس شمارے کی زینت ہے۔ اسی طرح کے اور دیگر مضامین جو ''العلم'' میں شائع ہوئے، اس شمارے میں شامل ہیں۔ مضمون نگار کا جذبۂ حب الوطنی ہر جگہ نمایاں ہے۔ محترم سید الطاف علی بریلوی کی علمی حیثیت سمجھنے کے لیے ان مضامین کا مطالعہ ضروری ہے۔

صفحات: ۱۰۴ قیمت: ۸۰ روپے

ناشر: اکیڈمی آف ایجوکیشنل ریسرچ، آل پاکستان ایجوکیشنل کانفرنس، کراچی۔

شاعر: عارف شفیق

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

عارف شفیق عہدِ حاضر کے ایک ایسے شاعر ہیں، جن کی شاعری میں انقلابی اور مزاحمتی رنگ نمایاں ہے۔ وہ معاشرے میں ہونے والی ناانصافیوں، طبقاتی کشمکش اور تضادات کو موضوع بناتے ہیں۔ ان کی شاعری ایک سوچتے ہوئے ذہن اور دُکھتے ہوئے دل کی شاعری ہے، جو معاشرے کے منافقانہ رویّوں پر صدائے احتجاج کا درجہ رکھتی ہے۔ شاعری صرف لفظوں کی بازی گری یا رومانی احساس وجذبے کا اظہار نہیں ہے، بلکہ زندگی کی تلخ حقیقتوں کا ادراک اور ان کا برملا اظہار شاعری کو تنوع بخشتا ہے۔ عارف شفیق ایک تجزیاتی نظر رکھتے ہیں۔ وہ اپنے حالات و ماحول کا مشاہدہ کرکے ان کا تجزیہ کرتے ہیں۔ وہ صرف اسباب پر ہی نظر نہیں رکھتے، بلکہ قاری کے ذہن میں مثبت فکر کو بھی بیدار کرنا چاہتے ہیں۔ وہ تخریبی نہیں، بلکہ تعمیری نقطۂ نظر رکھتے ہیں اور انسان کے ہاتھوں انسان پر ہونے والے ظلم پر آواز بلند کرتے ہیں۔ ان کے تمام شعری مجموعوں کا مطالعہ کر لیجیے، آپ کو اندازہ ہوگا کہ انھوں نے ہمیشہ وقت کی آواز کو سُنا اور سمجھا ہے۔ اس مجموعے میں بھی انھوں نے غزل کے روایتی اسلوب کو مدِنظر رکھتے ہوئے

حالاتِ حاضرہ کی عکاسی کی ہے۔ان کی غزل میں زندگی کے کئی رنگ نظر آتے ہیں، جو جذبوں سے عبارت ہیں۔

ایک خدا پر دل سے جو رکھتے ہیں یقیں
انسانوں سے پیار ہمیشہ کرتے ہیں
مجھ کو بے ساکھیوں کی ضرورت نہیں
اپنے کاندھوں پہ مجھ کو کھڑا مت کرو

عارف شفیق کی شاعری زندہ احساسات کی ترجمان ہے۔وہ وقت کی نبض پر ہاتھ رکھتے ہوئے اس کی دھڑکنیں سنتے ہیں۔

صفحات: ۱۱۲ قیمت: ۱۵۰ روپے

ناشر: ماہ نامہ ادبی دنیا، ایس پی/ ۱، بلاک 1، میزنائن فلور، الکرم اسکوائر، ایف سی ایریا، کراچی۔

عمارت کاری کے موضوع پر ایک ادبی رسالہ

مدیر: حیات رضوی امروہوی

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

''عمارت کار'' کا یہ شمارہ سالگرہ نمبر ہے، اس لیے خاص ہے۔حیات رضوی امروہوی شاعر و ادیب ہیں، اس لیے ان کا یہ رسالہ بھی ادب اور تعمیرات کا خوب صورت امتزاج ہے۔یہ اپنی نوعیت کا واحد موضوعاتی رسالہ ہے۔ادبی پرچے عموماً نثر و نظم کا مجموعہ ہوتے ہیں، لیکن ''عمارت کار'' اس لحاظ سے اختصاص رکھتا ہے کہ یہ ایک خاص معیار اور احاطہ رکھتا ہے۔اس میں شامل نظم، غزل، افسانہ، مضمون، انشائیہ یا جو بھی صنف ہو، اس کا موضوع ''عمارت کاری'' سے متعلق ہونا چاہیے، یعنی اس میں مکانیت پائی جائے۔وہ گھر کے کسی حصے سے وابستہ ہو۔ظاہر ہے کہ یہ ایک مشکل امر ہے، لیکن مدیر کی ان تھک محنت، جد و جہد اور خلوص نے اس رسالے کو ایک معیار عطا کیا ہے۔زیرِ نظر شمارے میں اہم مضامین شامل ہیں۔حیات رضوی کا ''شیر شاہ سوری۔قلعہ روہتاس''، ڈاکٹر محمد سعود عالم قاسمی کا ''رسول اکرمؐ اور شہری منصوبہ بندی'' حصۂ نظم میں منظر ایوبی، عاشق کیرانوی کی غزلیں، انشائیے میں ڈاکٹر ایس۔ایم معین قریشی کا ''اس شہر کو کون خراب کر رہا ہے؟'' اور دیگر سلسلے قاری کی توجہ اپنی طرف مبذول کر لیتے ہیں۔قاری عمارت کاری کے رموز سے آگاہ رہتا ہے۔یہ رسالہ آرٹ پیپر پر شائع ہوتا ہے اور خوب صورت تصاویر اس کے حسن میں اضافہ کرتی ہیں۔

صفحات: ۱۲۰ قیمت: ۲۰۰ روپے

ناشر: حیات پبلی کیشنز، بی۔۱۱۹، سیکٹر ۱۱۔بی، گلشنِ سرسید، نارتھ کراچی۔

اس کے عملی اسباق اور ثمرات

مصنف: سید الطاف الحق بخاری

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

اسلام ایک مکمل ضابطۂ حیات ہے۔یہ صرف عبادات کا مجموعہ ہی نہیں ہے، بلکہ زندگی کے ہر پہلو سے متعلق ہم کو آگاہی دیتا ہے۔اسلامی تعلیمات جسمانی، اخلاقی، معاشرتی اور روحانی طور پر انسان کو بالیدگی عطا کرتی ہیں، اس کی دینی اور دنیاوی زندگی کو ایک مقصد عطا کرتی ہیں،

اسلامی شریعت کے ساتھ تصوف کے سلسلے بھی محنت اور ریاضت کے ذریعے سے روحانی طور پر انسان کو راہِ سلوک کے مراحل آسانی سے طے کراتے ہیں، لیکن ان مراحل کو طے کرنے کے لیے مشائخ کی رہ نمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ دور میں چوں کہ لوگوں کے پاس اتنا وقت نہیں ہے، لہٰذا ان کے لیے ایسے نصابِ سلوک کی ضرورت ہے، جس کی مدد سے وہ معاملاتِ دنیا کے ساتھ احکامِ الٰہی کو بھی بجالائیں۔ اس کتاب میں یہی روحانی معاملات بیان کیے گئے ہیں، تاکہ عوام الناس ان سے فیض یاب ہوسکیں۔

کتاب کے دس ابواب ہیں، جن میں تفصیل کے ساتھ شریعت اور طریقت کے اہم مسائل اور احکامات کے متعلق مضامین موجود ہیں۔

صفحات : ۳۱۴ قیمت : ۲۵۰ روپے

ملنے کے پتے: دارالاشاعت، اُردو بازار، کراچی۔

کاظمی کتب خانہ، نزد ستی پل، شاہی روڈ، رحیم یار خان۔

(سالنامہ اکتوبر ۲۰۱۴ء)

مدیر: فصیح اللہ حسینی

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

بچوں کے ادب کے سلسلے میں بچوں کے رسائل کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔ پاکستان میں بچوں کے کئی اہم رسائل شائع ہوتے ہیں، جن میں ''ساتھی'' بھی ہے، جو بچوں کا پسندیدہ رسالہ ہے۔ اس رسالے میں بچوں کی پسند اور دل چسپی کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مضامین، کہانیاں، نظمیں اور دیگر چیزیں شامل کی جاتی ہیں۔ اس شمارے میں بچوں کے لیے سینئر ادیبوں کی تحریریں دل چسپ بھی ہیں، سبق آموز بھی اور ان کی تعلیم وتربیت کا ذریعہ بھی۔ نصابی کتاب کی اہمیت اپنی جگہ، مگر رسائل کے ذریعے سے بھی بچوں کی معلومات میں اضافہ کرنا ان کی کام یابی ہے، تاکہ وہ فارغ وقت میں فضول اور بے کار مشغلوں میں اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں، بلکہ دل چسپ انداز میں کام کی باتیں سیکھ لیں۔ اس رسالے میں بھی بچوں کی دل چسپی کا سامان موجود ہے۔ عنایت علی خان کی نظم ''بارانِ رحمت'' ایک خوب صورت نظم ہے۔ منظر ایوبی کی نظم ''خوب کھلونا لائے ابا'' بھی دل چسپ نظم ہے، جو بچوں کی توجہ مبذول کر لیتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر سلسلے بھی تفریح اور معلومات کا باعث ہیں۔ ''گلدستہ'' کے نام سے عبدالقادر نے بچوں کے مشاعرے کی ایک خوب صورت روداد لکھی ہے، جو واقعی بڑی دل چسپ ہے۔ ''ساتھی'' ایک صحت مند فکر کا حامل اور بچوں کی دل چسپیوں سے مزین واقعی ایک پسندیدہ رسالے کی سند حاصل کر چکا ہے۔

صفحات: ۱۶۸ قیمت: ۵۰ روپے

ناشر: ایف۔ ۲۰۶، سلیم ایونیو، بلاک ۱۳۔ بی گلشنِ اقبال، کراچی۔

☆☆☆